Fi

BAGONG COOKBOOK ng mga PUTAHE at KAKANING PILIPINO



BAGONG COOKBOOK

Ng Mga

PUTAHE AT KAKANING PILIPINO



Mga Bagong Resiping Pang-araw-araw at Pampiyesta

Tinipon at Sinulat

Nina

MARIA SANTOS LUNA

ARSENIA A. IBITA

Marren Publishing House, Inc.
Ground Floor, Marren Bldg.
1157 Quezon Ave., Quezon City
Tel. Nos. 372-89-40 • 372-89-41



MGA PUTAHE AT KAKANING PILIPINO

Sa Araw-araw At Kung Pista





MAIKLING SALITA

PAGBABALAK NG PAGKAIN

Ang mahusay na pagbabalak ay kailangang isaalang-alang ang halaga ng pagkain, panahon, uri ng hugis, kulay, kapinuhan, lasa, temperatura at ang panahong gagamitin sa pagluluto.

Sa pagbabalak ng iluluto, ang maybahay ay kailangang bigyan ng pansin ang dami ng kakain, mga kailangang pagkain, at ang kinikita o perang nakalaan para sa pagkain. Kailangan niyang piliin ang mga pagkaing husto at di-lalabis sa pangangailangan ng asawa at mga anak. Maihahanda ito sa pinaka-masarap na paraan.

Anu-ano ang dapat tandaan sa pagbabalak ng mga iluluto?

Kailangang isama ang gatas, itlog, isda, karne, gulay at prutas sa pagkain ng mag-anak. Piliin ang mga gulay at prutas na napapanahon upang mabili itong mura-mura. Ang mga ensalada ay kailangang ihaing malamig.

Ang magandang pag-aayos ng nilutong pagkain ay nakapagpapagana sa kumakain.

BAKIT KAILANGANG MAGING MAINGAT SA PAGPILI NG PAGKAIN?

Sa pagpili ng pagkain, kailangang bilihin ang mura subali't masustansiya. Hindi lahat ng mamahaling pagkain ay nagtataglay ng mga sangkap na kailangan ng ating katawan. Ang mahusay na maybahay ay marunong magbahagi o magparti ng pera sa iba't ibang uri ng pagkaing kailangan ng kaniyang asawa at mga anak. Sa malaking pamilya, higit na makakamura kung bibili ng mga de latang pagkain na por dosena kaysa isa-isang lata.

Ang mga pagkaing maaaring tumagal o di nasisira agad tulad ng asin, asukal, bawang, sibuyas, harina at iba pang sangkap sa pagluluto ay dapat bilihin ng marami-rami na maaaring tumagal nang mga ilang linggo o ilang buwan. Higit na makamumurang bumili ng asin na por salop kaysa por litro.

Sa pagbili ng isda, piliin iyong sariwa, may malinaw na mga mata at mapula ang hasang. Sa pagbili ng mga gulay na madahon, piliin iyong sariwa, matigas, luntian o berde ang kulay. Sa prutas o bungang kahoy, piliin yaong walang patse o di-lamog. Piliin ang karneng di ilado.

MGA URI NG PAGKAIN NA KAILANGAN SA ARAW-ARAW

Ang mga pagkaing maprotina, mataba at may karbohaydreit o "carbohydrates" ay pagkaing kailangan natin upang tayo ay maging malakas ang pangangatawan ng sa gayo'y ating magampanan ang iba't ibang gawain.

Kailangan ng ating katawan ang pagkaing maprotina upang mapalitan ang mga sirang bahagi. Ang pagkaing maprotina at mayaman sa mineral ang kailangan ng mga batang lumalaki. Ang ibang uri ng pagkain ay tumutulong sa pagtunaw o paglusaw ng ating pagkain, iniwawasto ang pagdaloy ng ating dugo, at pinalalakas ang ating katawan.

Ang pagkain ay maaaring manggaling sa halaman, hayop, o sa mineral.

Ang mga gulay ay binubuo ng mga halaman at mga sustansiyang galing sa halaman. Sa pangkat na ito ay nabibilang ang kamote, kerot, sibuyas, o mga pagkaing galing sa ugat ng halaman. Mga pagkaing galing sa tangkay ng halaman tulad ng "cauliflower" at asparagus.. Mga pagkaing galing sa dahon tulad ng letsugas, repolyo, petsay, atbp. Gisantes, munggo, mani ay mga buto ng halaman. Iba't ibang sangkap na galing sa halaman ay gawgaw, asukal, pulot, arnibal, harina at iba pa.

Mga pagkaing galing sa hayop ay isda, gatas, itlog, mantikilya, laman ng hayop, at lamang dagat.



PAANO PANGANGALAGAAN ANG PAGKAIN? PAANO ILULUTO ANG KARNE?

Ang gulay at prutas ay kailangang ilagay sa malamig na lugar upang di agad malanta. Ang mga itlog, karne at gatas ay kailangan itago sa kahong may yelo o reprihidora upang di-agad masira o mabulok.

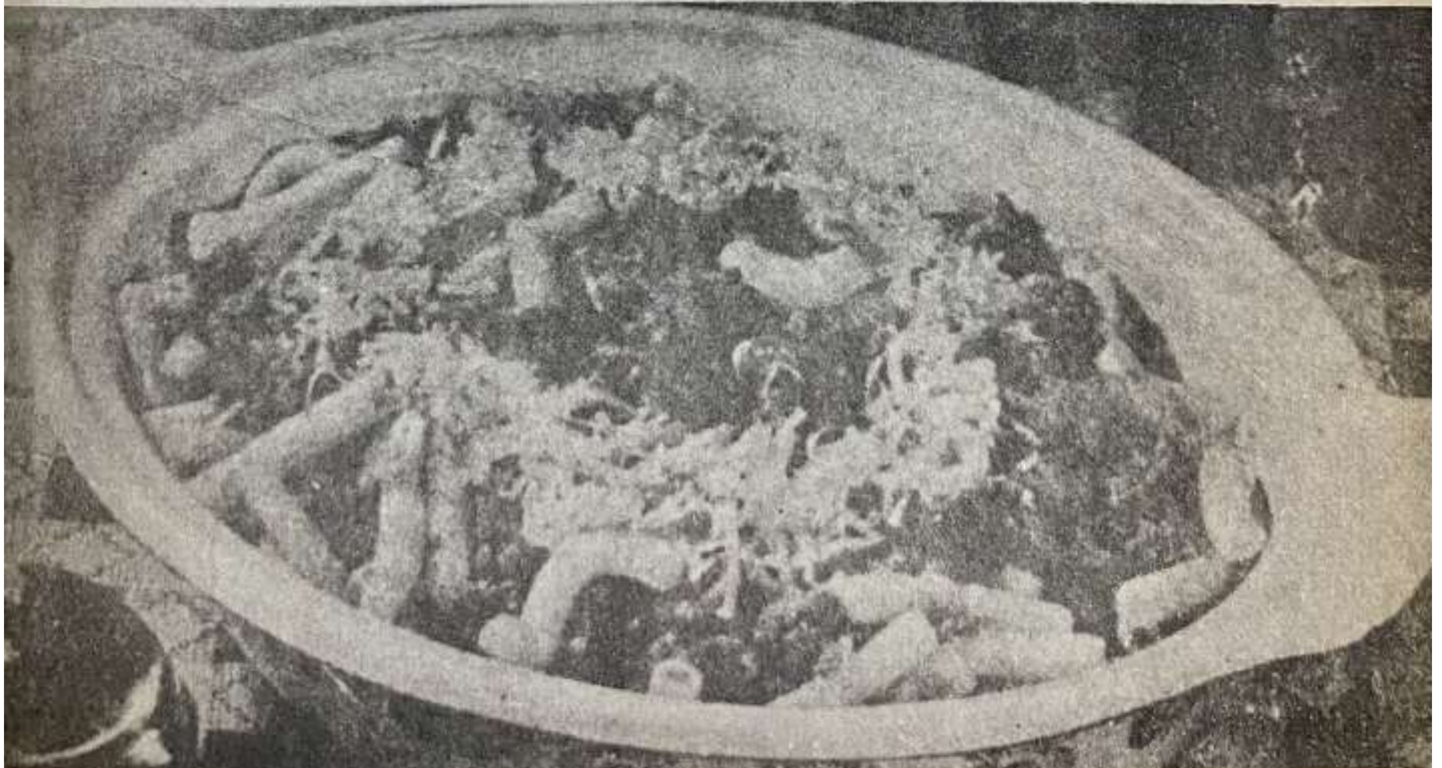
Hugasan muna ang gulay bago gayatin. Hindi mainam hugasan ito pagkahiwa. Huwag lalabugin ang gulay.

BAKIT DAPAT ISAALANG-ALANG ANG PAMPALUSOG NA KAHALAGAHAN NG PAGKAIN

Sa pagpili ng mga pagkain para sa mag-anak, kailangan nating isama ang bungang-kahoy o prutas at gulay upang magbigay ng mineral at bitamina sa ating katawan.

Ang luntian at madahong gulay ay nagdudulot ng kalsyum sa ating katawan. Ang pagkaing galing sa hayop ay nagdudulot ng protina at asidong animo. Ang asukal at magawgaw na pagkain ay mayaman sa karbohaydreit na nagbibigay ng lakas sa ating katawan.

Hugasan ang karne bago iluto. Huwag ibababad sa tubig kung hinuhugasan. Madaling maluluto ang karne sa atay-atay na apoy.



MGA NILALAMAN





PAUNANG SALITA

Ang panlasang Pilipino ay naghahanap ng pagkaing Pilipino. Tingnan ninyo ang mga kamag-anak nating nasa ibang bansa. Hinahanap nila ang ating adobo, daeng at bagoong at iba pang resiping Pilipino.

Ang pagkaing Pilipino ay dapat ialay sa luto ng ibang bansa. Ang ating ulam at kakanin ay may kakanyahang lasa. Ang kinakailangan lamang ay ang tamang mga rekado o **spices** at ang maayos na paghahain at kaunting ayos o dekorasyon dine at doon. Ang mga restauran ay marunong nang magpalamuti. Subali't sa ating mga bahay ay ito ang hindi natin napapag-ukulan ng pansin. Dapat nating pag-ukulan ito ng panahon at ayos.

Sana'y pagbutihin natin ang paraan ng paghahanda at pagluluto ng putaheng Pilipino. Sa aklat na ito ng pagluluto ay maraming mga bagong putahe ng ibang bayan ang inyong mababasa. Ito ang mga resiping gamit ngayon sa Bagong Lipunan.





I

LUTONG PILIPINO

Pata na may Halong Gulay

1 pata
5 talong
2 puso ng saging na saba
hinati sa apat na piraso
bawa't isa
1 tasang suka
4 na basong tubig
6 na butil na bawang

Ilaga sa tubig at suka ang pata hanggang lumambot. Pag malambot na ang pata, isama ang mga gulay. Timplahan ng asin. Hayaan sa atay-atay na apoy hanggang maluto ang gulay. Ihaing mainit.

Estopado

1 kilong karneng may taba
2 basong tubig
1 basong suka
1 tasang asukal
1 sibuyas
3 ulong bawang
2 saging na saba
1 kupitang hinebra

Pirituhin ang karne. Maghalo ng asukal sa kaunting suka at sunugin sa kaserola, pag nangamoy na ang sunog na asukal, isama ang natirang suka at tubig at haluing mabuti. Maghanda ng isang palayok at ang puwit nito ay lalagyan ng asad upang hindi maninikit ang niluluto. Ilagay dito ang lahat ng sangkap. Sabawan ng sinunog na asukal. Takpan ng nilaib na dahong saging bago ipatong ang takip ng palayok upang di makasingaw ang niluluto. Pagkulo, bawasan ang gatong hanggang lumambot ang karne.

Longganisang Pilipino

1 librang laman ng baboy
(tinadtad)
1/2 librang taba ng baboy
(tinadtad)
asin at suka
1 ulong bawang (dinikdik)
1/2 kutsarang paminton (pulbos)
1/4 kutsarang paminta
bituka ng baboy na pinatuyo
sa araw

Paghalu-haluin ang lahat ng mga sangkap. Hayaang nakababad ang baboy ng magdamag. Kinabukasan isilid ang tinimplang baboy sa tinuyong bituka (3 pulgada ang haba) talian ng sinulid (blg. 20) ang magkabilang dulo. Ibitin ang mga longganisa sa may hanginan. Pagkaraan ng ilang araw ay maaari na itong iluto.

Paraan ng pagluluto:

Gupitin ang tali na nagkakabit-kabit sa mga longganisa. Kung may amag na, hugasan muna, bago pakuluan sa tubig (isang longganisa sa 3 kutsa-

rang tubig) Kapag malapit nang matuyo ang tubig, sundutin ng tinidor ang bawa't longganisa. Lagyan ng kaunting mantika. Biling-bilingin hanggang mamula at lumutong ang balat ng longganisa.

Lumpiang Prito

1 tasang sotanghong luto
1 tasang taynga ng daga (tinadtad at niluto)
3/4 tasang hinimay na hipon (tinadtad)
10 dahong mura ng sibuyas
2 itlog
mantika
paminta
balat ng lumpia

Iluto ang sotanghon at taynga ng daga sa kumukulong tubig. Patuluin ang tubig.

Maggisa ng dahong mura sa kaunting mantika. Isama ang hipon, sotanghon at tayngang daga. Timplahan ng asin at paminta. Hanguin at ihalo ang itlog. Paglamig ay balutin sa balat ng lumpia at pirituhin.

Sawsawan:

Magtimpla ng suka at toyo. Pitpitan ng bawang at haluin.

Sinigang na Hipon

1/2 kilong hipon
1 ginayat na sibuyas
1 malaking kamatis ginayat
kapirasong luya (pinitpit)
15 kamyas
1 pintang hugas-bigas
1 taling kangkong
2 labanos (hiniwa sa apat na piraso bawa't isa)
asin

Ilagay ang hugas-bigas sa kaserola. Ilagay ang sibuyas, luya, kamatis at kamyas. Pagsubo isama ang labanos. Kunin ang kamyas na luto at ligisin. Isama ang hipon at kangkong at niligis na kamyas. Hayaang kuluan sa loob ng 2 minuto. Timplahan ng asin. Ihaing mainit.

Dinuguang Lomo at Puso

Mga sangkap:

1/4 na kilong puso ng baka, kudra-kudraduhin
1/4 na kilong lomo, kudra-kudraduhin
1/4 na kilong baboy, kudra-kudraduhin
1 ulong bawang
2 kutsarang langis
1 sibuyas, tadtarin
3 kamatis, tadtarin
3 kutsarang patis
2 maanghang na sile
3/4 na tasang suka
1 tasang mantika
3 tasang dugo ng baboy at baka, masahin

Paraan ng paghahanda:

Ilaga nang malasado ang puso ng baka, lomo at baboy.

Painitin ang langis sa kawali. Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Ihalo ang mga hiniwang baboy, lomo at puso. Ipagpatuloy ang paggigisa. Timplahan ng patis. Ihalo ang mga maanghang na sile. Isalin ang pinaghalong suka at sabaw sa dugo. Isalin naman ito sa unang pinagsama-samang mga sangkap. Ipagpatuloy ang pagluluto sa katamtamang init hanggang lumapot ang sabaw. (para sa 10 paghahain).

Ensaladang Manok na may Labong

1 tasang hinimay na laman ng manok
1 tasang labong
1/3 tasang patatas (hiniwang pakudrado)
1/3 tasang pinya (hiniwang pakudrado)
1/3 kerot (nilaga at hiniwang pakudrado)
1/4 tasang atsara (tinadtad na pickles)
1 1/2 tasang mayonesa
asin at paminta

Ihalo ang laman ng manok sa mayonesa. Pagsama-samahin lahat ng sangkap. Palamigin sa reprihidora. Bago ihain, ihalo ang manok na may mayonesa. Ilagay sa platong napapalamutian ng letsugas. Budburan ng tinad-tad na keso.

Diningdeng na Talong

3 talong (hiniwang may isang sentimetro ang kapal. Pahaba ang hiwa)
3 kutsaritang bagoong
10 hipong tinadtad
2 kamatis na ginayat
1 1/2 tasang tubig
asin at paminta

Pagsama-samahing lahat at pakuluin. Timplahan ng asin at paminta. Hanguin pagkaluto ng talong.

Totsong Bangus

1 tahore
3 kutsarang suka
mantika
3 talong hiniwa ng pahilis (hatiin sa anim na piraso ang bawa't isa)
1 bangus
1 butil na bawang
1 sibuyas ginayat
1 malaking sibuyas (ginayat)
luyang pinitpit

Linisin ang bangus. Pustahin, asinan at pirituhin. Itabi. Maggisa ng bawang, sibuyas, kamatis at luya. Haluin. Isama ang talong. Lagyan ng isang tasang tubig. Paglambot ng talong isama ang piniritong bangus. Isama ang tahoreng nilamas sa suka. Haluin ang sabaw. Pagsubo ay hanguin at ihain.

Ginisang Munggo

1 tasang munggo nilaga
1 tasang baboy (ginayat)
1/2 tasang hipon (binalatan)
1 tasang sabaw ng dinikdik na balat at ulo ng hipon
6 na kamyas
2 butil na bawang
1 sibuyas ginayat
1 kamatis ginayat
kapirasong luya (binalatan, pinitpit
dahon ng ampalaya

Hiwaing maliliit ang baboy at ilaga sa tubig. Paglambot ng baboy at wala ng tubig, lagyan ng 2 kutsarang mantika. Ipirito ang baboy hanggang mamula. Hanguin ang baboy. Sa mantikang pinagpirituhan ng baboy igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, luya at kamyas. Isama ang binalatang hipon at baboy. Sabawan ng katas ng hipon. Pagsubo, isama ang nilagang munggo. Haluin. Bago hanguin, isama ang dahon ng ampalaya.

Pesang Manok

1 manok na dumalaga
1/2 papaya (mapula-pulang matigas)
1 tasang dahon ng sile
2 butil na bawang dinikdik
1 sibuyas ginayat
luya binalatan at pinitpit
15 butil ng pamintang buo
mantika o taba ng manok

Linisin ang manok at hiwain sa katamtamang laki ang mga piraso. Kunin ang taba ng manok at ilagay sa mainit na kaserola. Bilingin upang di masunog. Igisa sa mantika ang manok, ang bawang, sibuyas, luya hanggang mamula. Isama ang pamintang buo, manok at tubig at pakuluin hanggang lumambot ang manok. Isama ang hiniwang papaya. Pakuluin sa loob ng 3 minuto. Bago hanguin, isama ang dahon ng sili. Timplahan ng patis.

Maaaring gamitin ang patatas sa halip na papaya.

Maaari rin sa lapu-lapu, bakoko, apahap, pargo sa halip na manok.

Patani, Kamote at Baboy

2 tasang patani
1/4 na tasang sibuyas
1/4 na tasang kamatis
1/2 tasang kamote
4 na kutsarang mantika
3 kutsarang katas ng atsuwete
1 tasang baboy
1/2 tasang sile
2 kutsarang pinitpit na bawang
1/2 tasang sabaw ng nilagang baboy
2 kutsarang bawang
1/2 tasang sausage, hiwain
asin
paminta
Aji-No-Moto
2 itlog

Paraan ng Pagluluto:

Ilaga ang baboy sa tubig at asin. Kung malambot na, hanguin. Itabi sandali ang sabaw. Ilaga ang patani, itabi sandali. Talupan.

Kudra-kudraduhin ang kamote. Ipirito, itabi sandali.

Igisa ang bawang, isunod ang sibuyas at kamatis. Ihalo ang nilutong baboy at isalin ang sabaw. Isama ang patani at sile. Isalin ang katas ng atsuwete. Lutuin ng 5 minuto sa mahinang apoy. Timplahan ng asin, paminta at Aji-No-Moto. Ilagay sa pinggan. Gayakan ng nilagang itlog na hiniwa nang pino ang ibabaw.

Sinampalukang Manok

1 manok dumalaga
1 tasang tinadtad na talbos ng sampalok
2 butil na bawang
1 sibuyas ginayat
luya, binalatan at pinitpit
1 taling sitaw (pinutol ng may 2 pulgada ang haba)
4 na siling parasko (buo)
5 talong (hinati sa gitna)

Linisin at hati-hatiin ang manok. Igisa ang bawang, sibuyas at luya sa mantika ng manok. (ininit na taba ng manok) Isama ang manok. Lagyan ng tubig at pakuluin hanggang lumambot ang manok. Isama ang tinadtad na talbos ng sampalok at mga gulay. Pagkulo, timplahan ng patis. Huwag lalabugin ang mga gulay. Ihaing mainit.

Sinigang sa Bayabas

3 kilong, sapsap o duhay
15 hinog na bayabas (binalatan inalis ang mga buto at tinadtad)
1 sibuyas ginayat
luya binalatan at pinitpit
15 sitaw (pinutol ng may 1 1/2 pulgada ang haba)
1 tasang talbos ng sile (dahon)
3 tasang sabaw ng bigas

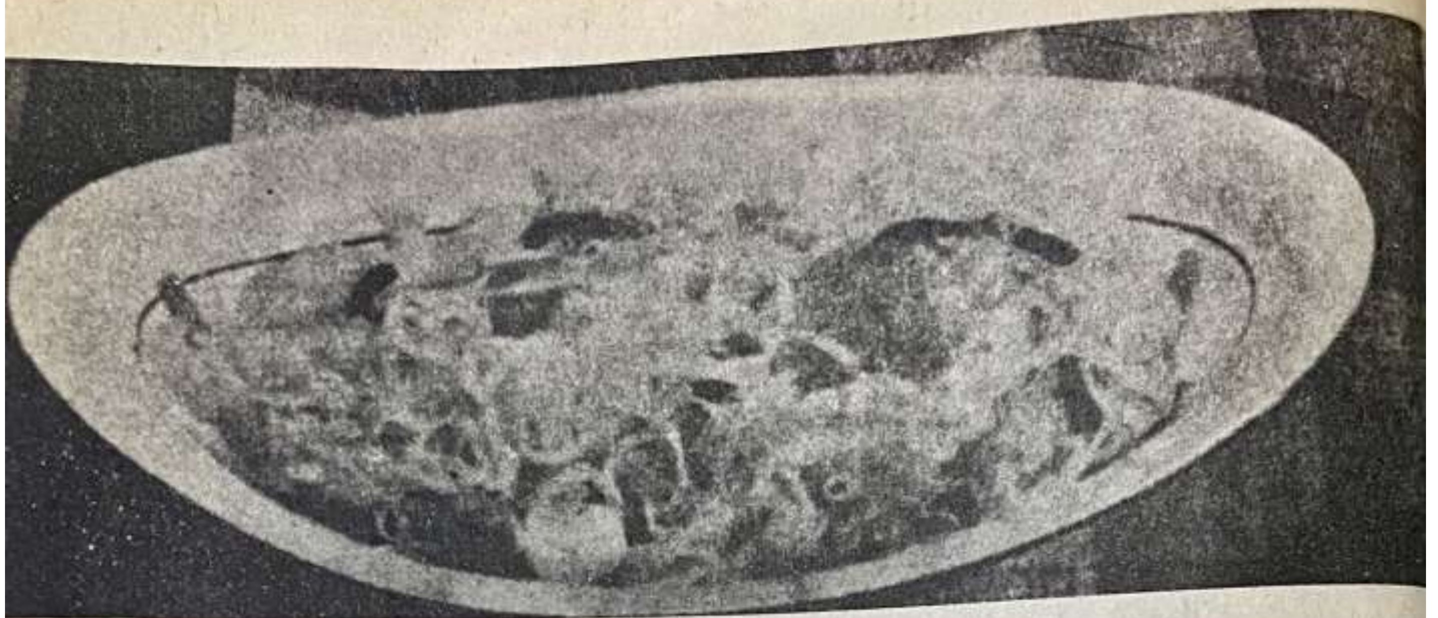
Linisin ang isda at asinan. Ilagay sa kaserola ang hugas bigas, sibuyas, luya at bayabas. Pakuluin. Isama ang sitaw at isda. Timplahan ng kaunting asin. Bago alisin sa apoy isama ang dahon ng sili.

Ginisang Patola

1 patola
1 tasang hipon binalatan
1 tasang sabaw ng hipon
bawang
sibuyas ginayat
1 miswa

Balatan ang patola at hiwaing pahilis na may kapal na 1 sentimetro. Balatan ang hipon at dikdikin ang ulo at balat nito.

Maggisa ng bawang at sibuyas sa kaunting mantika. Isama ang hipon. Isama ang patola at sabaw ng hipon. Takpan at hayaang sumubo. Pagsubo, durugin ang miswa ng kamay at isama. Haluin. Timplahan ng patis at paminta.



Payak na Omelet

4 na itlog
mantika
asin at paminta

Ibukod ang puti ng itlog at batihin hanggang tumigas. Batihin din ang pula ng itlog at samahan ng 4 na kutsarang mainit na tubig, asin at paminta. Isama sa puti ng itlog. Pirituhin sa mantika.

Sarsiyadong Itlog ng Bibe

6 na itlog ng bibe o itik (nilaga)
1 kutsarang mantika
1 sibuyas ginayat
1/2 tasang sarsa ng kamatis
2 butil na bawang pinitpit
1/2 kutsaritang asin

Balatan ang nilagang itlog at hiwaing manipis (paputol). Iayos sa bandehado. Maggisa ng bawang, sibuyas at kamatis. Timplahan ng asin. Ibuhos ito sa ibabaw ng itlog.

Piniritong Isdang May Itlog

1 tasang hinimay na tuyong isda
4 na kutsarang mantika
2 kutsarang arina
2 tasang gatas
2 itlog (hilaw)
tinadtad na parsley
3 itlog na nilagang matigas ang pula

Ibabad ang tuyong isda magdamag. Patuluin ang tubig at himayin.

Igisa ito sa kaunting mantika. Budburan ng harina. Samahan ng gatas at haluin. Samahan din ng itlog na bahagyang binati. Ilagay sa bandihadong napapalamutian ng tinadtad na parsley at itlog na nilaga na hinati sa apat na piraso bawa't isa.

Atsarang Itlog

24 butil na bawang
6 na nilagang itlog
2 tasang suka
1/2 kutsaritang asin
1/2 kutsaritang paminta
1/2 kutsaritang mustasa (pulbos)

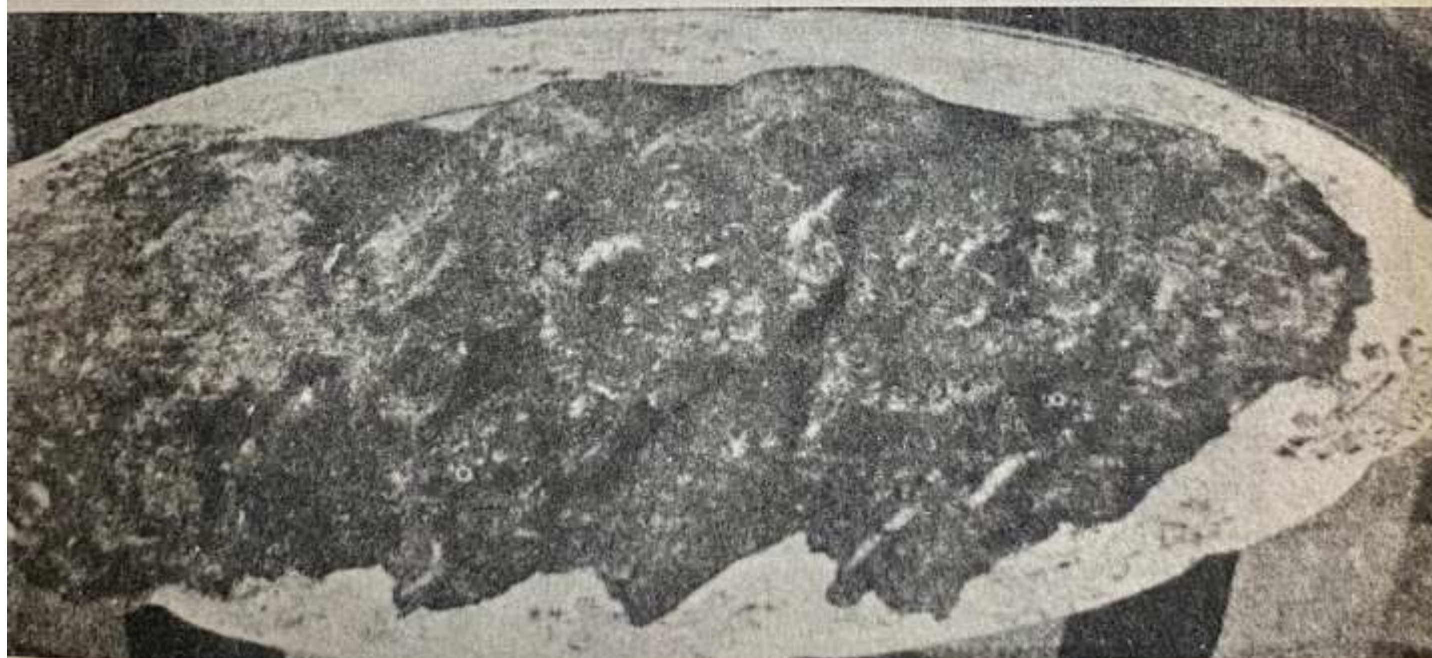
Balatan ang itlog at tusukan ng apat na butil na bawang bawa't itlog. Mag-init ng suka at pagkulo isama ang asin, paminta at mustasa at haluan ng kaunting malamig na suka. Ilagay ang mga itlog sa boteng maluwag ang bibig at ibuhos ang suka dito. Takpan at hayaang nakababad sa loob ng 2 linggo. Ihain ito na kasama ng inihaw na karne.

Kremang Itlog

1/2 tasang mantikilya
6 na kutsarang arina
1 1/2 kutsaritang asin
12 nilagang itlog (nilaga at tinadtad ng malalaki)
1/2 kutsaritang paprika
1/4 kutsaritang paminta
1/4 kutsaritang tabasko
2 kutsaritang inad-ad na sibuyas

Magtunaw ng mantikilya. Isama ang harina hanggang pumula. Isama ang gatas. Haluin hanggang lumapot. Isama ang iba't ibang pampalasa, sibuyas at itlog. Ihaing kasama ang tinustang patatas, biskuwit o haluhalong gulay na luto.

Tadtarin ang puti ng itlog at hatiin sa gitna ang pula nito.



Magkahalong Baboy at Hamon

- 1 kutsarang langis-pamprito
- 1/2 kilong baboy, giniling
- 1/2 kutsaritang paminta
- 1/4 na puswelong hamon, niluto at hiniwang pakudradong maliliit
- 3 kutsarang mantekilya o margarina
- 3 kutsarang arina
- 1 kutsaritang Worcestershire sauce
- 2 puswelong gatas ebaporadang Alpine
- 5 kutsaritang mustasa, pasta
- palamuting parsley o sibuyas na mura, ginayat

Initin ang langis at igisa ang baboy. Timplahan ng asin at paminta. Ihalo ang hamon at bayaan pang 2 o 3 minuto.

Tunawin ang mantekilya sa isang kaserola. Isama ang arina at *Worcestershire sauce*. Huwag titigilan ng halo hanggang sa maluto. Unti-unting isama ang gatas at mustasa. Bayaan sa kalan hanggang sa lumapot.

Isama rito ang ginisang baboy. Haluing mabuti.

Kung ihahain, samahan ng kanin o nilutong miki, o tostadong tinapay. Budburan sa ibabaw ng ginayat na *parsley* o sibuyas na mura.

Itlog na may Hamon

- 1 tasang pulbos na gatas
- 4 na kutsarang mantekilya
- 2 kutsarang arina
- 4 na nilagang itlog
- 1/3 tasang binayong biskotso
- 1 kutsarang tinunaw na mantikilya
- 1 1/2 tasang hamon (hiniwang pakudrado)

Magtunaw ng 4 na kutsarang mantikilya sa dobleng pakuluan. Isama ang harina. Haluin at isamang unti-unti ang pulbos na gatas. Haluin. Mantikaan ang isang hurno. Ihalo ang hamon at puting sarsa. Salansanan ang puwit ng hurno ng itlog na hiniwang manipis. Ibuhos ang tinimplang dinurog na tinapay at ipasok sa pugon na may init na 530° F.

Itlog (Lutong Kastila)

- 6 na itlog
- 2 kutsarang tinadtad na sibuyas
- 2 kutsarang siling parasko (luntian) tinadtad
- 1/2 tasang tinadtad na kamatis
- 1/2 kutsaritang asin
- 1/8 kutsaritang "cayenne"
- 2 kutsaritang tinunaw na mantikilya
- 1 kutsaritang tinadtad na parsley
- tostadong may mantikilya

Iluto ang sibuyas at sili sa tinunaw na mantikilya sa loob ng 5 minuto. Isama ang kamatis, asin at "cayenne". Takpan at ilagay sa may likuran ng kalan upang uminit lamang. Pirituhin ang itlog. Ipatong sa tustadong tinapay at buhusan ng sarsa. Palamutian ng parsley.

Pansit Luglog

- 1/4 tasang piniritong bawang na ginayat
- 1/2 tasang sibuyas ginayat
- 1 tasang lutong pusit
- 1 tasang talaba (luto)
- 1 tasang hipon (iginisa)
- 1 tasang baboy (luto at hiniwang pakudrado)
- 3 nilagang itlog at ginayat
- 2 tokwa pinirito at hiniwang pakudrado
- 1/2 tasang tinapa hinimay
- 1 taling kintsay
- 12 kalamansi
- 3 tasang palabok
- 3 taling bihon (pinasubuhan)
- 1/3 tasang patis

Ibabad ang bihon sa tubig sa loob ng 10 minuto. Ihulog sa kumukulong tubig at iluto sa loob ng 3-5 minuto. Patuluin ang tubig at ilagay sa bandihado.

Palabok:

Maggisa ng bawang, sibuyas sa mainit na mantika. Isama ang pusit at hipon. Sabawan ng katas ng hipon. Pakuluin at isama ang tinunaw na harinang hinaluan ng katas ng atsuwete. Palaputin ito. Ibuhos ito sa lutong bihon at isama ang iba't ibang sangkap. Ihaing mainit na may kalamansi at patis.

Palaman: Pansit Molo

- 1/4 tasang giniling na baboy
- 1/4 tasang tinadtad o hinimay na lutong manok
- 1/4 tasang tinadtad na hipon luto
- 1/4 tasang tinadtad na apulid
- 2 butil na bawang tinadtad
- 2 kutsarang mantikilya tinunaw
- 1 butil na bawang binayo
- 1/2 sibuyas na tinadtad
- 2 kutsarang tinadtad na dahon ng sibuyas
- 1/2 sibuyas tinadtad



Sabaw:

2 tasang sabaw ng pinaglagaan ng manok
2 kutsarang tinadtad na dahon ng sibuyas
1 itlog binating mabuti
1/4 kutsaritang paminta
2 kutsarang patis

Pambalot ng palaman na hahatiing pahilis.

Palaman:

Haluing mabuti ang lahat ng sangkap sa isang mangkok.

Kalahati ng palaman ay itabi para sa sabaw. Ang kalahati ay balutin sa pambalot.

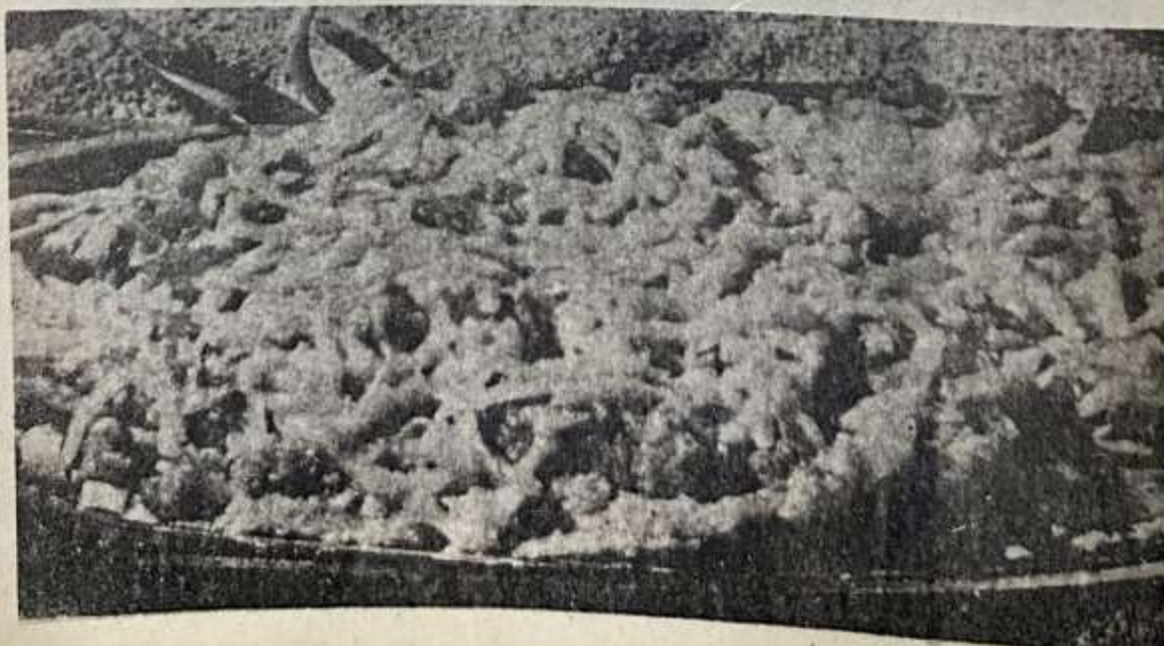
Maggisa ng bawang at sibuyas hanggang mamula. Isama ang sabaw ng manok at pakuluin. Ihulog ang pansit na binalot hanggang 15 minuto.

Pansit Gisado

1 kilong mike
1/2 tasang laman ng nilagang manok (hinimay)
1/2 tasang hipong walang balat (luto)
1/2 tasang baboy (nilaga) hiniwang maliliit
1/2 tasang hamon (hiniwang maliliit)
limon hiniwa
1 tasang repolyo hiniwang maliliit
3 kutsarang toyo
4 butil na bawang
1 sibuyas ginayat
1 tasang katas ng hipon
1 1/2 tasang sabaw ng nilagang manok
asin at paminta

Ipirito nang magkakahiwalay ang bawang, sibuyas, hipon, baboy, manok at hamon. Ilagay sa magkakabukod na lalagyan upang gamitin sa pagpapalamuti sa pansit at ang kalahati ay pagsasama-samahin at titimplahan ng toyo, asin, katas ng hipon at sabaw ng manok. Pakuluan sa loob ng 5 minuto. Isama ang repolyo, haluing mabuti at hayaang matuyo. Lagyan ng paminta.

Banlian ang mike at igisa sa mantika. Isama rito ang nilutong sangkap. Ipalamuti ang iba't ibang sangkap na pinirito at lagyan ng hiniwang limon o kalamansi.



Pansit-Manok

- 6 na onsang bihon
- 1/2 tasang laman ng nilagang manok hiniwang pakudrado
- 2 tasang malapot na pinaglagaan ng manok
- 1/2 tasang biskotso may mantikilya

Banlian ang bihon o ibabad sa kumukulong tubig na may asin. Patuluin ang tubig. Kumuha ng isang hurno. Ilagay ang bihon. Isama ang manok at malapot na sabaw. Ibudbod ang biskotsong may mantikilya. Ipasok sa pugon na may init na 350° F sa loob ng 20 minuto.

Kadyos at Malunggay

- 2 tasang kadyos, tuyo o sariwa
- 1/4 na tasang bagoong
- 2 tasang okra
- 2 tasang kamatis
- 1 isda
- 2 tasang sitaw o papaya
- 2 tasang sibuyas
- 1/3 tasang malunggay
- asin

Ihanda ang mga gulay. Linisin ang isda saka hiwain ng tig-1/2 pulgadang mga hiwa.

Ilaga sa isang tasang tubig ang kadyos. Palambutin.

Hiwain ang okra at sitaw. Piliin ang mga dahong malunggay. Tadtarin ang mga kamatis at sibuyas. Iihaw ang isda.

Ilagay sa kawali ang lahat ng mga gulay. Lagyan ng 1/2 tasang tubig. Haluan ng bagoong. Ihaing mainit.

Tamales

- 2 tasang tinustang bigas, ibabad sa 1 1/2 tasang tubig at gilingin
- 1/2 tasang pulang asukal
- 1 tasang gata ng niyog, malinaw
- 2 itlog, ilaga
- 2 hiwang nilutong hamon
- 1 pitso ng manok
- 2 kutsarang buto ng atsuwete, ibabad sa 1/2 tasang tubig
- 2 kutsarang paminta
- 2 kutsarang asin
- 1 tasang tinadtad na mani, pino
- 1 tasang malapot na gata ng niyog
- 1/4 na kilong baboy, ilaga

Gilingin nang pino ang tinustang bigas.

Pagsama-samahin ang giniling na bigas, malinaw na gata ng niyog, asukal, asin at paminta. Lutuin hanggang maging makinis at hanggang lumapot. Haluing tuluyan. Isama ang malapot na gata ng niyog at atsuwete. Haluin nang haluin hanggang kuminis. Isama ang tinadtad na mani bago hanguin sa apoy.

Maghanda ng dahong saging. Kudra-kudraduhin (mga 10 pulgadang lapad). Pagpatungin ang 2 kudradong dahon. Lagyan ng tig-2 kutsaritang pinagsama-samang mga sangkap ang gitna ng dahon.

Pagsama-samahin naman ang 2 tasang malapot na gata ng niyog, 1/4 na tasang arina (gawgaw) at 3 kutsarang asukal. Lutuin ang inihanda sa ibabaw ng magkapatong na lutuan. Hayaang lumapot.

Lagyan ng maliliit na hiwang baboy, manok o hamon ang ibabaw. Gayakàn ng isang itlog. Balutin nang pakudrado ang dahong saging. Baluting muli ng pakapirasong dahong saging. Talian ang apat na sulok ng bawa't kudrado. Pakuluin sa tubig sa loob ng 30 minuto. Ilipat sa basket. Palamigin. Alisin ang mga balot saka ihain.

Lumpiang Sariwa

- 3 kutsarang mantika
- 1 kutsarang atsuwete
- 2 butil na bawang
- 2 kutsarang taba
- 1/2 tasang tinadtad na sibuyas
- 1/4 kilong baboy hiniwang pakudrado
- 2 tasang hipong binalatan at tinadtad ng magaspang
- 1 1/2 tasang tubig
- 1 tasang dilaw na kamote hiniwang pakudrado
- 20 balot ng lumpia
- 1 tasang patatas hiniwang pakudrado
- 3 tasang repolyo hiniwang pino



- 2 tasang bitsuwelas hiniwang maninipis
- 1 tasang garbansos
- 1/4 tasang kintsay
- 4 na pirasong tokwa
- 1 kutsaritang asin
- 2 kutsarang patis
- 1 kutsaritang betsin
- 20 dahon ng letsugas

Ibabad ang atsuwete sa 3 kutsarang mantika. Itabi. Maggisa ng bawang sa 2 kutsarang mantika ng baboy. Isama ang sibuyas, baboy at hipon. Samahan ng katas ng hipon at takpan. Pakuluin hanggang lumambot ang baboy. Isama ang kamote, patatas at iluto sa loob ng 5 minuto. Ihalo ang lahat ng gulay. Alisin ang atsuwete sa mantika at isama ito sa mga gulay. Timplahan ng patis at asin. Samahan ng betsin. Hanguin at palamigin sa salaan upang maalis ang sabaw. Paglamig, balutin sa balot ng lumpia nang may dahon ng letsugas. Ihaing may sarsa.



Sarsa ng Lumpia

- 1/2 tasang asukal
- 3 kutsarang gawgaw ng mais
- 1/4 tasang toyo
- 1 1/2 tasang tubig

Paghaluing lahat ang mga sangkap. Haluin at pakuluin. Magbayo ng bawang at ihalo dito. Ibuhos sa ibabaw ng lumpiang sariwa.

Labanos na may Hipon

- 3 tasang inad-ad na labanos
- 1/2 tasang katas ng hipon
- 2 kutsarang asin
- 2 kutsarang mantika
- 2 butil na bawang
- 1/2 tasang hipon binalatan
- 1/4 tasang suka
- 1 kutsaritang paminta
- luya

Maggisa ng bawang sa mantika. Isama ang sibuyas at hipon. Timplahan ng asin at paminta. Haluin hanggang sumubo. Isama ang katas ng hipon. Isama ang inad-ad na labanos, takpan at iluto sa loob ng 5 minuto. Haluing mabuti at isama ang dahon ng sibuyas. Ihaing mainit.

Hipong May Sarsang Pinya

- 1/2 kilong sariwang hipon (malalaki)
- 1 itlog
- 1/2 tasang dinurog o binayong biskotso
- 1/2 tasang arina
- 1 kutsaritang asin
- 2 tasang mantika

Balatan ang hipon. Hiwain sa gitna panipis. Ihalo sa binating itlog. Isama ang biskotso, harina at asin. Ibalot ang hipon dito. Pirituhin ang hipon. Buhusan ito ng sarsa ng pinya.

Sarsang Pinya

asukal
1/2 kutsaritang asin
1 kutsarang suka
1/2 tasang tubig
1/4 pulang siling parasko
1 kutsarang gawgaw ng mais
1 hiwang pinya
1 kutsarang tubig

Paghaluin ang asukal, asin, suka, tubig at sili. Isama ang hiniwang pakudradong pinya at iluto sa loob ng 3 minuto. Isama ang gawgaw ng mais na tinunaw sa kaunting tubig at pakuluin.

Boboto

1 1/2 tasang malagkit
1 1/2 tasang karaniwang bigas
10 tasang sabaw o malapot na gata
4 na kutsarang mantika
2 kutsarang bawang
3 kutsarang asin
2 kutsarang paminta
1/2 tasang sibuyas

Tustahin ang bigas hanggang pumula nang bahagya. Gilingin. Itabi sandali.

Igisa ang bawang hanggang pumula nang bahagya. Ihalo ang mga sibuyas. Haluin. Isalin ang sabaw. Hayaan kumulo. Timplahan ng asin at paminta. Ihalo ang tinusta at giniling na bigas. Isalang sa mahinang apoy. Ipagpatuloy ang paghahalo para maiwasan ang paninikit. Kung makinis na, hanguin sa apoy. Balutin sa sinalab na dahong saging ang bawa't dalawang kutsara nito. Talian.

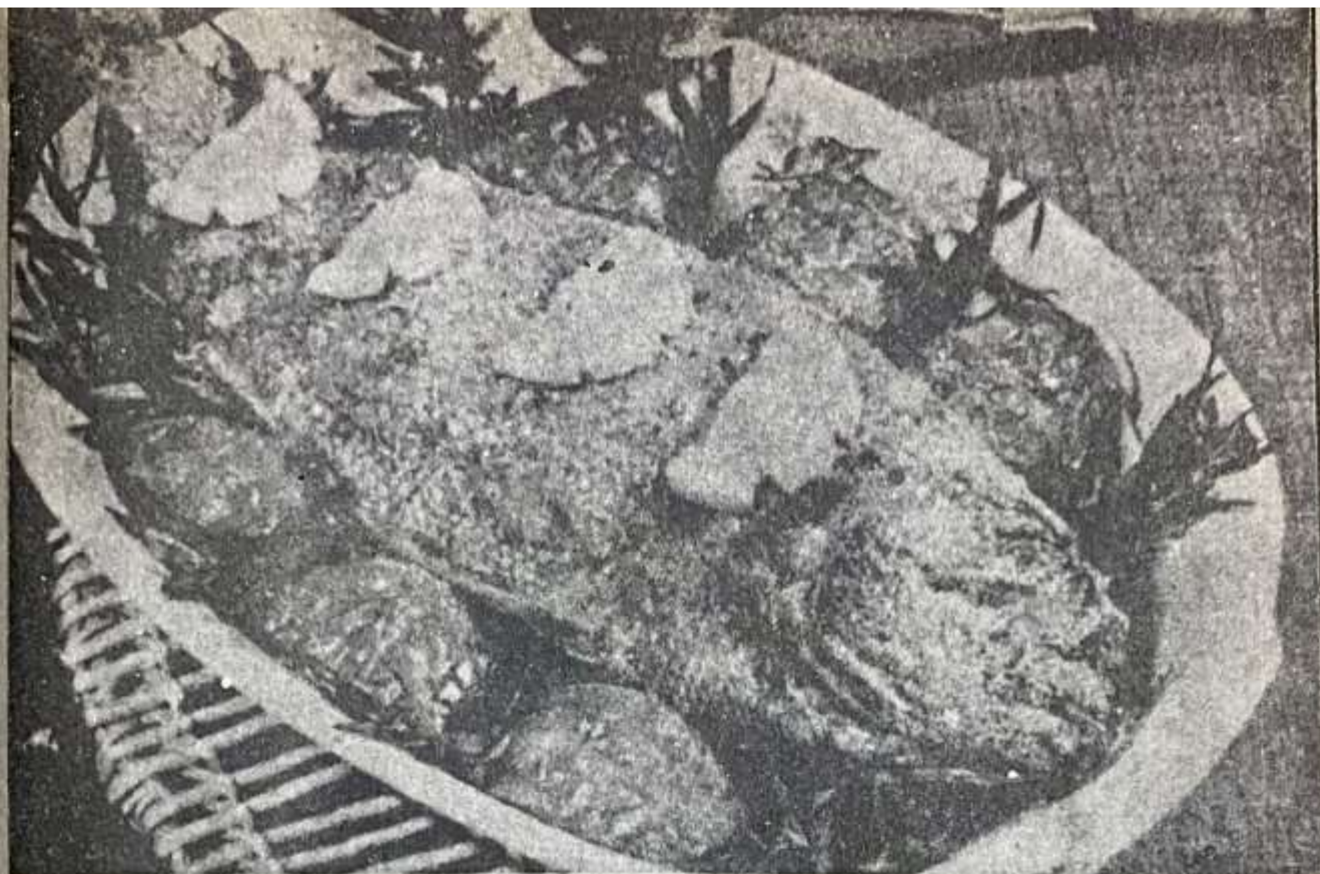
Ilagay sa kawali. Takpan ng tubig. Pakuluin ng 20 minuto. Ihaing mainit o malamig.

Ukoy

1 tasang arina
1 itlog
1 butil na bawang dinurog
1 kutsaritang asin
2 tasang toge
1 kutsaritang beking powder
1 2/3 tasang katas ng hipon
2 dahon ng sibuyas
12 hipon
2 kutsarang katas ng atsuwete

Pagsama-samahin ang harina, itlog, katas ng hipon, beking powder, bawang at asin. Kulayan ng katas ng atsuwete. Iluto sa kaunting tubig na may asin ang hipon at toge. Tadtarin ang dahon ng sibuyas. Maglagay ng 1/2 tasa ng tinimpla, 3 kutsarang toge at isang hipon sa gitna. Ipirito ito sa mantika. Ihaing may sawsawang suka, asin at **bawang na** dinurog.





II

ISDA AT ANG PAGLULUTO NITO

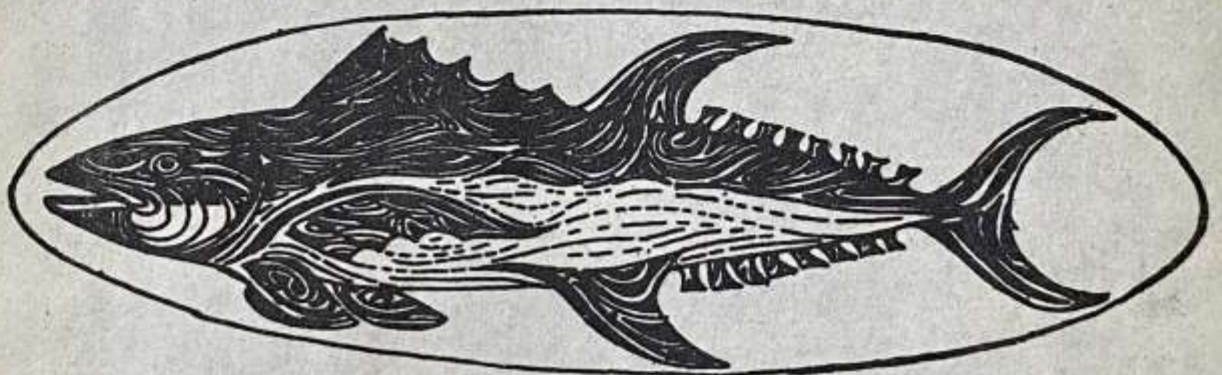
Sorisong Isda

Ang laman ng isda ay mayaman sa protina. Ito ay mura-mura kaysa sorisong karne at baboy. Ito ay kilalang-kilala sa Hapon. Nakakatulad din ng sorisong karne at baboy sa hugis at yari. Ang sorisong isda ay yari sa laman ng mga isda tulad ng tuna, pating, balyena, alakaak at kalaso.

Inaalis ang ulo at balat ng isda. Ihinihiwalay ang laman sa buto o tinik nito bago tadtarin at gilingin. Sa tuna, inaalis ang maitim na laman nito.

Hinuhugasang mabuti ang laman ng isda upang maging pino. Tinitimplahan ito ng asin, taba ng baboy, gawgaw, betsin, asukal at paminta. Ang pinaghalu-halong ito ay pinaraan sa gilingan upang lalong pumino at magkahalu-halong mabuti.

Ito ay binabalot sa tinuyong bituka ng baboy at tinatalian ang magkabilang dulo ng sinulid.



Walang Tinik na Lapu-Lapung Ginulayan

- 1 1/2 tasang tubig
- 1 kutsaritang asin
- 2/3 tasang bigas
- 1 librang lapu-lapu
- 3 kutsarang mayonesa
- 2 tasang giniling o binayong "corn flake"
- 1 1/2 tasang nilutong gulay
- 2 kutsarang mantikilya
- 1/4 tasang tubig
- 1/2 kutsaritang asin
- paminta

Maglagay ng 1 1/2 tasang tubig, isang kutsaritang asin at bigas sa isang kaserola, pakuluin at ininin.

Pahiran ang magkabilang gilid ng isda ng mayonesa. Pagulungin ito sa "corn flakes". Ilatag ang lutong kanin sa isang tabi ng hurnong may mantika.

Ilatag naman sa kabilang tabi ng hurno ang nilutong haluhalong gulay. Lagyan ng kaunting mantikilya ang ibabaw ng kanin at gulay. Ibuhos ang tubig sa ibabaw ng kanin at gulay. Iayos ang laman ng isdang walang tinik sa ibabaw. Budburan ng asin at paminta. Ipasok ito sa pugon na pinainit (500°F) sa loob ng 15 minuto o hanggang ang isda ay magkulay tsokolate.

Isdang May "Curry Powder"

1 1/2 onsang mantika
2 kutsaritang "curry powder"
1 sibuyas (hiniwang pino)
1 1/2 librang isda (puti ang laman)
1/2 pintang tubig
asin
2 kutsaritang gata ng niyog na ibinabad sa 1/4 pintang mainit-init na tubig sa loob ng 10 minuto
kaunting gatas
katas ng 1/2 limon
4 na saging
1 luntiang sili na hiniwang manipis na pahaba
2 kamatis (binalatan at tinadtad)

Mag-init ng mantika sa kawali. Isama ang sibuyas at sili at hayaang lumambot ang sibuyas nguni't huwag papupulahin. Budburan ng "curry powder". Pagkaraan ng 3 o 4 na minuto, haluan ng kaunting tubig upang maging sarsa. Isama ang isda na hiniwa nang may katamtamang laki. Isalang sa atay-atay na apoy hanggang sumubo. Kapag malambot na ang isda, isama ang gata ng niyog. Iluto sa loob ng 2 minuto. Magpirito ng saging na hiniwang pahaba. Budburan ito ng asin at asukal at bilingin ng ilang ulit hanggang mamula. Lagyan ng kaunting gatas ang sarsang "curry". Ihain ang isdang may "curry" na pinalamutian ng piniritong saging. Samahan ng katas ng limon ang sarsa bago ihain.

Tortang Talaba

12 laman ng talaba
1/4 na kutsarang arina
2 kutsarang mantika
1 tasang krema
6 na itlog
asin
paminta

Tadtarin ang mga talaba.

Gawin ang sarsa sa pamamagitan ng paghahaiu-halo ng arina, mantika at krema. Ihalo ang mga itlog na binating mabuti. Timplahan ng asin at paminta. Ihalo ang mga talaba. Lutuin paris ng ginagawa sa karaniwang torta.

May Sarsang Isda

4 na kutsarang maputing asukal
1 tasang tubig
2 kutsaritang betsin
2 kutsarang toyo
2 kutsarang arina
asin
mantika
1 isda

2 sibuyas (ginayat)
1/2 ulo ng bawang (ginayat ng manipis)
2 pulang sili parasko na hiniwang manipis na pahaba
1 kerot (hiniwang pahaba)
3 kutsarang suka

Linisin at asinan ang isda. Patuluin ang tubig nito. Ipirito sa mantika hanggang mamula at itabi. Maggisa ng bawang, sibuyas at kerot hanggang maging kalahating luto o *half cooked* ang kerot. Isama rito ang tinimplang toyo, suka, tubig, asukal at betsin. Haluin hanggang lumapot ang sarsa. Ilagay ang piniritong isda sa bandehado at ibuhos sa ibabaw nito ang sarsa. Palamutian ito ng pulang sili.

Relyenong Isda

12 onsang lutong isda o salmon
6 onsang inad-ad na patatas
2 kutsarang parsley
katas ng limon
asin
paminta
ketsup o katas ng kamatis sa bote
1 itlog
dinurog na biskotso

Kumuha ng tinidor at himayin ang isda. Ihalo ang patatas at parsley. Timplahan ng katas ng limon, asin, paminta at ketsup. Batihin ang itlog.

Ilubog ang kamay sa harina at balutin ang tinimpla sa balutang manipis na taba na may sukat na 3/4 na pulgadang diyametro. Hiwain ito na may kapal na isang pulgada. Itubog sa binating itlog at biskotso. Pirituhin hanggang mamula. Ihain nang may ketsup.



Isdang Maraming Sarsa

2 katamtamang lapu-lapu o apahap
1 malaking sibuyas
2 kamatis
"wesson oil"
1/2 tasang sibuyas (hiniwang pakudrado)
1/2 tasang atsara (Del Monte

sweet mixed pickles) hiniwang pakudrado

Asparagus (dulo)

Mayonesa

Linisin ang isda at asinan. Ilagay ang isda sa hurno at palamutian ito ng sibuyas at kamatis na hiniwang pabilog. Samahan ng isang tasang tubig at 1/2 tasang "wesson oil". Ipasok sa pugon hanggang mamula ang isda. Pahiran ng mantika ang isda habang niluluto. Alisin sa pugon at palamigin. Lagyan ng mayonesa at budburan ng hiniwang pakudradong sibuyas at pickles. Palamutian ito ng dulo ng asparagus. Ihain.

Sugpo at Sarsa

1/2 kilong sugpo
1/2 tasang toyo
2 kutsarang suka
1/2 kutsaritang paminta
1/4 na tasang gawgaw
1/3 tasang langis
1 malaking sibuyas

Linisin ang mga sugpo. Iwang nakakabit ang mga ulo at buntot.

Ibabad ang mga sugpo sa toyo, suka at paminta. Iwan ng mga isang oras.

Painitan ang mantika.

Ilubog nang isa-isa ang sugpo sa gawgaw. Ipirito sa mainit na mantika hanggang pumula. Patuluin ang mantika. Ihaing may kasamang sarsa. Gawin ang sarsa sa pamamagitan ng pagluluto ng pinagbabarang toyo at sibuyas na hiniwa-hiwa nang pabilog (para sa 8 paghahain).

Asado sa Kawali
(Dila ng Baka at Baboy)

2 pirasong dila ng baka
1 kilong baboy
3 kutsaritang toyo
1 tasang suka
2 sibuyas (ang bawa't isa ay hiniwa sa apat)
2 ulong bawang
1 dahong laurel
Ilang butil ng buong paminta
asin
1 latang kabuti
1 kutsaritang paprika
1/2 kilong patatas (hiniwa ang bawa't isa sa apat
2 kutsaritang arina
tubig na gagamitin sa pagpapalambot ng dila at baboy

Linising mabuti ang dila ng baka. Hudhurin ng asin at paminta at ilagay sa isang kaserola. Timplahan ang dila at baboy ng toyo, suka, tubig, dahon ng laurel, sibuyas, bawang, paminta at paprika. Haluing mabuti. Hayaan itong mapababad ng may isang oras. Pirituhin ito nang lubog sa mantika. Ibuhos ang pinagbabaran ng dila at baboy at iluto sa atay-atay na apoy. Magsangag ng harina at ihalo ito sa sabaw hanggang lumapot. Hiwain ang dila at baboy sa katamtamang laki at palamutian ng piniritong patatas at kabuti sa lata. Ihaing mainit.

Hinurnong Isda at Curry Sauce

1 librang nilutong isda
1/2 tasang mumo ng tinapay
1 kutsaritang katas ng kalamansi
1/2 kutsaritang asin
1/2 kutsaritang Tabasko
2 kutsarang tinadtad na sibuyas
1 kutsaritang tinadtad na kintsay
1 kutsarang tinadtad na dahong celery
1 maliit na berdeng sili, tadtarin
2 kutsarang tinunaw na mantikilya o margarina
1/4 na tasang gatas
2 binating itlog

Himayin ang laman ng isda saka sukatin. Ihalo sa mumo ng tinapay, katas ng kalamansi, asin, Tabasco, sibuyas, kintsay, dahong celery, berdeng sili at mantikilya. Ihalo ang gatas sa mga itlog. Isama sa isda at mga kasamang sangkap. Ilagay sa loaf pan (3x7") na pinahiran ng mantika. Patuluin ang labis na mantika. Ihurno sa pugong may 350°F ang init. Patagalin ng 50 minuto ang paghuhurno. Hayaan ng 1 o 2 minuto bago ibaligtad sa pinggan. Ihaing may kasamang "curry sauce". Kung ibig, gayakan ng gisantes, mga hiwa ng limon at tinadtad na kintsay. (para sa 6 na paghahain).

Ensaladang Gulay at Hipon

1 kilong sugpo
1 pipino
1 kerot
letsugas (Bagyo)
sili (Bagyo)
2 sibuyas
1 latang pinya
1/4 repolyo
paprika
asin
paminta

Balatan ang kerot at pipino. Hiwaing lahat ng mga gulay ng pino at haluin sa isang mangkok. Isama ang pinya at binalatang sugpo na hiniwang maliliit. Timplahan ng asin, paminta at paprika. Iayos at palamutian ng lutong sugpo at dahon ng letsugas.

Sarsa:

1/2 tasang suka (cider)
paprika

Haluing mabuti ang suka at paprika at ibuhos sa ensalada at ihain.

Isdang Tuna at Espageti

1/4 tasang mantikilya
1 kutsaritang asin
1/8 kutsaritang paminta
2 1/2 tasang gatas
2 kutsarang parsley tinadtad
2 kutsarang pimiento o siling parasko tinadtad
2 kutsarang tinadtad na sibuyas
1 kutsaritang "Worcestershire sauce"

1 tasang (tuna) sa lata
1 tasang pinutol-putol na spaghetti
1 tasang "corn flakes"
1 kutsarang mantikilya
arina

Magtunaw ng mantikilya. Ihalo ang harina, asin at paminta. Isama ang gatas at haluin. Ilagay ang parsley, sili, sibuyas, "worcestershire sauce" at tuna. Iluto ang spaghetti sa tubig na may kaunting asin. Patuluin ang tubig at banlawan o hugasan sa malamig na tubig. Muling patuluin ang tubig nito. Iayos nang salit-salit ang spaghetti, at sarsa sa hurnuhang may mantika. Durugin ang "corn flakes". Ihalo ito sa mantika at ibudbod sa ibabaw ng spaghetti. Ipasok sa pugon (230°F) sa loob ng kalahating oras.

Potserong Dalag

1 dalag (katamtaman ang laki)
1/2 tasang mantika
1/4 tasang katas ng kamatis
1/2 ulo ng bawang
1 sibuyas (ginayat ng pino)
3 hinog na saba (hinati sa gitna)
1/2 repolyo (hatiin sa apat)
2 kamote (hatiin sa gitna ang bawa't isa)
1 tasang tubig
asin

Linisin at pustahin ang dalag. Pirituhin ang pinustang dalag. Maggisa ng bawang, sibuyas at kamatis. Lagyan ng tubig at pakuluin. Pagsubo, isama ang saging, repolyo at patatas. Pakuluin sa atay-atay na apoy hanggang maluto ang mga gulay. Isama ang isda. Timplahan ng asin. Ihaing mainit.

Isdang May Sarsang Matamis at Maasim

1 luntian siling parasko (hiniwang maninipis na mahaba)
1 sibuyas na tinadtad
2 kutsarang "salad oil"
1/2 tasang pulang asukal
1 kutsarang "corn starch"
1/4 kutsaritang "dry mustard"
1 kutsarang toyo
1/2 tasang katas ng limon (sariwa)
1 librang hinimay na laman ng isda

Maggisa ng sili at sibuyas sa mantika o "salad oil" sa loob ng 5 minuto at itabi. Paghaluin ang pulang asukal, "corn starch" o gawgaw maìs at tuyong mustasa. Haluin dahan-dahan. Isama ang katas ng limon at toyo. Iluto habang hinahalo hanggang lumapot. Isama ang ginisang sili at sibuyas at iluto sa loob ng 2 minuto.

Iayos ang laman ng isda sa hurnong mainit na may pahid na mantika. Ilagay ang hurno sa pugon o ihawin ito. Pahiran ng mantikilya ang laman ng isda habang niluluto. Maluluto ito sa loob ng 6-8 minuto ayon sa kapal ng isda. Ibuhos ang sarsa at hayaang masingawan sa loob ng 3-4 minuto.

Isda at Sarsang Tinapay

- 8 hiwang tinapay, alisin ang paligid
- 1 tasang mainit na kanin
- mga ulo at tinik ng isda
- 2 tasang tubig
- 1 kutsaritang asin
- 4 na gilit ng malamang isda
- 2 kutsaritang asin
- 1/4 na tasang puting alak
- 1/2 librang mantikilya
- 2 pula ng itlog
- 2 kutsaritang kintsay, tadtarin

Ibabad ang mga hiwa ng tinapay sa mainit na tubig. Palamigin. Pigain ang mga tinapay hanggang matuyo. Itabi sandali. Pagsama-samahin sa isang lutuan ang mga ulo at tinik ng isda, tubig at asin. Pakuluin hanggang maging ½ tasa na lamang ang sabaw. Salain. Itabi sandali.

Gawing krema ang mantikilya. Ihalo ang mga pula ng itlog, kintsay at tinapay. Itabi sandali.

Iayos ang mga gilit ng isda sa "baking dish" na pinahiran ng mantika. Budburan ng asin. Isalin ang puting alak at sabaw. Takpan ng tinapay at mga kasamang sangkap sa ibabaw. Ihurno sa pugong may 375°F ang init. Pagkaraan ng 20 minuto o kung luto na, hanguin at ihaing mainit.



Isdang May Patatas

2 kutsarang mantikilya
2 tasang hinimay na lutong isda
2 1/2 tasang patatas (hiniwang pakudrado)
1/3 tasang gatas
2 kutsarang tinadtad na sibuyas
1 kutsaritang katas ng limon
1/2 kutsaritang asin
1/8 kutsaritang paminta

Tunawin ang mantikilya sa kawali. Pagsamahin ang isda, patatas, sibuyas, gatas, katas ng limon at asin. Ilagay sa kawali at pirituhin (10 minuto). Ihain.

Hipon May "Curry"

2 kutsarang mantikilya
2 kutsarang arina
1/4 kutsaritang asin
1/8 kutsaritang paminta
1 1/8 tasang gatas
1 kutsaritang "curry powder"
2 tasang nilutong hipon (binalatan)
kanin

Magtunaw ng mantikilya. Isama ang harina, asin, paminta at katas ng sibuyas. Kapag bumubula na, isama ang gatas at haluin hanggang sumubo. Isama ang pulbos ng "curry" na tinunaw sa gatas. Ilagay ang hipon at hayaang maluto sa loob ng 10 minuto. Ibuhos ang bunton ng kaning sinangag.

Haluhalong Lamang Dagat

1/8 librang lutong hinimay na laman ng isda (puting isda)
2 tasang krema
sinangag na kanin
1 kutsarang tinadtad na parsley
1 nilagang itlog na tinadtad
(hindi kasama ang balat)
1/2 librang lutong hinimay na laman ng isda (itimang isda)
hipon
halaan

Isangag ang hinimay na laman ng isda. Iluto ang hipon. Balatan. Iluto at alisin ang balat ng halaan. Magluto ng sarsa. Iayos ang isda, hipon at halaan, lagyan ng sarsa. Budburan ng itlog at parsley. Maghulma ng kanin sa tasa at iayos.

Tanige na May Sarsa

2 puti ng itlog
4 na inihaw na tanige
1/2 tasang Salad Dressing (Miracle whip)

Batihin ang puti ng dalawang itlog. Isama ang "salad dressing." Ilagay sa bote ang puti ng itlog at dressing sa bote. Takpan at kalugin. Iayos ang inihaw na tanige sa bandehado. Ibuhos ang sarsa at budburan ng parsley.

Tortang Salmon

1 tasang tinadtad na salmon
1 tasang niligis na patatas
1 kutsaritang katas ng limon
1/4 kutsaritang tuyong sibuyas
kaunting "tarragon"
asin at paminta
itlog
durog na biskotso

Paghaluhaluin ang salmon, patatas, katas ng limon, sibuyas, "tarragon", asin at paminta. Batihin ang itlog sa 2 kutsarang tubig. Hulmahin ang pinaghaluhalong salmon at sangkap. Pagulungin sa durog na biskotso at ilubog sa itlog at muling pagulungin sa durog na biskotso. Pirituhin nang lubog sa mantika.

Sugpong may Sarsang Pula

6 na sugpo
3 kutsarang puting alak
1/4 na kutsaritang katas ng luya
2 kutsaritang asin
1/8 kutsaritang paminta
1/4 na tasang arina
4 na kutsaritang worcestershire sauce
1/2 tasang ketsup
3/4 na tasang tubig
1/2 tasang berdeng sile, kudrakudraduhin
1/4 na tasang sibuyas na mura, hiwain ng 1/4" haba
1 sibuyas, hiwain
2 kamatis, kudrakudraduhin

Hiwa-hiwain nang pahilis ang mga sugpo (2"). Timplahan ng puting alak, katas ng luya, asin at paminta. Igulong sa arina. Hayaan ng 20 minuto. Ipirito sa mainit na mainit na langis hanggang pumula. Ilagay ang mga sugpo sa kawali. Isalin ang "worcestershire sauce", ketsup, tubig, sibuyas na mura, hiniwang sibuyas at kamatis. Takpan. Ipagpatuloy ang pagluluto ng ilang minuto.

Naiibang Tortang Salmon

1 latang salmon
gatas
1/4 tasang mantikilya
2 kutsarang tinadtad na sibuyas
1/3 tasang arina
1/4 kutsaritang asin
3/4 kutsaritang paminta
1 kutsarang katas ng limon
1 tasang "corn flakes" na durog

Kunin ang sabaw ng salmon sa lata at samahan ng gatas upang maging isang tasa. Magtunaw ng mantikilya sa kawali. Ilagay ang sibuyas at haluin hanggang lumambot. Isama ang harina, asin at paminta. Ibuhos dito ang sabaw ng salmon na may gatas at haluin hanggang lumapot. Isangag ang salmon at isama ang sarsa na may katas ng limon. Ihalo ang dinurog na ½ tasang "corn flakes". Palamigin sa reprihidora. Hatiin ito sa walong bahagi at hulmahin na parang balisungsong (cone shaped). Pagulungin ito sa corn flakes. Pirituhin hanggang mamula. Ihaing may sarsa.

Sarsa

1/2 kutsaritang paminta
1 kutsaritang suka
1 kutsarang tinadtad na sibuyas
1 kutsarang tinadtad na parsley
1 tasang mayonesa
1 kutsarang tinadtad na oliba
2 kutsarang tinadtad na atsara (pickles)

Asadong Salmon

1 latang krema ng asparagus
1 latang sopas–gatas na Libby's Pink Salmon (sabaw)
1 latang Salmon
2 tasang durog na "crakers"
1/2 kutsaritang asin
1/4 kutsaritang Marjoram (maaari ring wala nito)
4 na itlog (binating mainam)
paprika

Paghaluin ang sabaw ng salmon, gatas, durog na biskotso, salmon, asin at "marjoram". Batihing mabuti ang itlog. Ihalo ito sa unang tinimpla. Ilagay ito sa isang hurno. Budburan ng paprika. Ipasok sa pugon na may init na 350°F sa tagal na 1½ oras. Ihaing may sarsa.

Pampaganang Salmon

1 latang salmon (1 libra)
1 tasang mayonesa
1 butil na bawang na nilamas sa 1/4 na kutsaritang asin
1 kutsarang "tarragon" suka
1 maliit na pipino na binalatan at tinadtad
1 dahon ng letsugas sa bawa't dudulutan

Pagsama-samahin at haluin ang mayonesa, bawang, suka at pipino. Palamigin. Bago ihain, maglagay ng salmon sa bawa't dahon ng letsugas na nilagyan ng tinimplang pinalamig sa ibabaw ng salmon.

Tuna at Dalandang Pampagana

2 lata ng tuna
2 malaking dalandan
2 tasang kintsay na manipis ang hiwa
mayonesa
"mint sprigs"

Durugin ang tuna ng tinidor. Ihalo ang hiniwang dalandan na naalis na ang katas at kintsay. Palamigin. Ihain sa mga dahon ng letsugas at lagyan ng pang-ibabaw na mayonesa at "sprig of mint".

Bola-Bolang Isda na May Sotanghon at Kintsay

2 1/2 tasang kintsay
1/2 tasang tinadtad na isda
2 1/2 kutsarang mantika
1/2 sibuyas
1 itlog
1 tasang sotanghon

Timplahan ang tinadtad na isda ng kaunting asin at paminta. Batihin ang itlog at isama sa isda at bilugin ng maliliit. Maggisa ng bawang at sibuyas sa kawali. Sabawan ng 2 tasang tubig at timplahan ng asin, paminta at betsin at pasubuhin. Ibabad ang sotanghon sa tubig at gupitin sa maiikling piraso. Ihulog ito sa kumukulong sabaw. Isama rin ang mga bola-bolang isda. Kapag luto na isama ang kintsay at iluto sa loob ng 2 minuto.

Sopas na Isda

- 1 tasang laman ng isda
- 1 tasang patatas (hiniwang pahaba)
- 1 tasang gatas
- 1 sibuyas
- paminta
- asin
- 3 kutsaritang mantikilya
- dahon ng laurel
- betsin

Alisin ang balat ng isda at hiwaing pahaba. Alisin ang tinik. Pakuluin ang ulo at tinik ng isda. Ilaga ang patatas sa tubig na may asin. Pagkaluto nito ay kaagad hanguin at ibabad sa malamig na tubig. Tunawin ang mantikilya sa kawali at igisa rito ang sibuyas na tinadtad. Ihulog dito ang laman ng isda at dahon ng laurel. Pagpula-pula ng isda, hanguin sa isang lalagyan. Ilagay ang mga patatas sa kawali. Isama ang sabaw ng nilagang ulo at tinik. Salain muna.

Timplahan ng asin, paminta at betsin. Isama ang laman ng isda. Alisin sa apoy at ibuhos dito ang gatas at haluin upang di mamuo ang gatas. Ihaing mainit.

Isdang May Sarsang Italyano

- 1 isda na pinasingawan
- 2 kutsarang tinadtad na sibuyas
- 1/2 tasang tinadtad na siling parasko
- 3/4 tasang inad–ad na keso
- 1 1/2 tasang katas ng kamatis
- 2 kutsarang arina
- 2 kutsarang mantikilya
- 2 kutsaritang asin
- 1/8 kutsaritang paminta

Igisa ang sibuyas sa mantikilya hanggang mamula. Isama ang tinunaw na harina, katas ng kamatis, sili, asin at paminta. Pakuluin sa atay-atay na apoy. Ibudbod ang keso. Lagyan ng kaunting sabaw. Pakuluin. Ibuhos sa ibabaw ng isda at ihain.

Eskabetseng Makaw

- 1 isda (katamtaman ang laki)
- 1 malaking sibuyas
- 1 malaking pulang siling parasko (hiniwang manipis na mahahaba)
- 2 butil na bawang (hiniwang maninipis)
- 4 na tuyo kabuti na hiniwang mahahaba (pagkatapos ibabad)
- 3 kutsarang toyo
- 2 kutsarang arina
- 2 tasang tubig
- 4 kutsarang suka
- 4 kutsarang asukal

Ipirito ang isda at itabi. Igisa ang bawang, sibuyas, kabuti at sili. Magtimpla ng malapot na panabaw. Paghalu-haluin ang tubig, suka, toyo at harina. Isama ito sa ginisang bawang, sibuyas, at sili. Haluin mainam hanggang lumapot. Ilagay ang piniritong isda sa bandihado. Ibuhos ang sarsa ditò. Palamutian ng sibuyas na hiniwang pabilog.

Adobong Isda

1 malaking isda
5 kutsarang tubig
1 ulo ng bawang
5 kutsarang suka
1 sibuyas tinadtad
6 na siling luntian parasko (hiniwang maninipis na mahahaba)
2 dahon ng laurel
asin
mantika

Linisin ang isda. Hiwaing pahalang ng may kapal na 2½ sentimetro. Asinan, prituhin at itabi. Maggisa ng bawang, sibuyas at sili.

Isama ang dahon ng laurel at suka. Ihulog ang isda at tubig. Timplahin at hayaang kumulo. Ihain.

Isdang May Miswa

1 piniritong isda
1/2 tasang miswa
1/2 sibuyas hiniwang pabilog
2 hinog na kamatis
2 butil na bawang na pinitpit
asin

Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Isama ang miswa at asin. Pakuluin. Ibuhos ito sa piniritong isda.

Ala Sardinas na Bangus

4 o 5 bangus na maliliit (Huwag aalisin ang kaliskis)
mantika oliba (isang maliit na bote)
asin
3/4 tasang rum
1/2 tasang tubig
2 kerot
1 pulang siling parasko
1 dahon ng laurel
1 tinadtad na sibuyas
6 na pamintang buo

Linisin ang isda. Paghaluhaluin ang mga sangkap at ilagay sa hurno. Isama ang isda. Ipasok sa pugon o pasingawan.

Bola Bolang Isda

1/2 kilong isda (tanguigue o lapu-lapu) tinadtad nang pino
1 itlog binati
1/2 tasang celery, tinadtad nang pino
1 tasang ginadgad na Kraft Cheddar Cheese
Asin, paminta at betsin
Arina
Langis na pamprito
Kraft Mayonnaise

Haluing mabuti ang isda, itlog, celery at ginadgad na Kraft Cheddar Cheese. Timplahan na ayon sa inyong panlasa. Bilug-bilugin na kasinlaki ng kalamansi. Igulong sa arina at ipirito sa mainit na langis hanggang sa mamula. Ihain na may kasamang *Kraft mayonnaise.*

Spaghetting may Hipon

- 1 pkg. papa picolino spaghetti
- 2 kutsarang langis na panggisa
- 1 kutsarang, pinitpit na bawang
- 1/4 tasang sibuyas, tinadtad
- 1 tasang tinalupang hipon, hiniwa
- 1 tasang tomato sauce
- 1/2 tasang katas ng dinikdik na ulo ng hipon
- 1 kutsaritang asin
- 1 kutsaritang asukal
- 1/4 kutsaritang paminta
- 2 kutsaritang Worcestershire sauce
- 6 na patak ng Tabasco sauce
- 1/2 tasang kinudradong siling berde

Iluto ang spaghetti hanggang sa lumambot. Patitiin sa isang salaan at lagyan ng kaunting margarina o langis saka haluing mabuti upang hindi manikit. Ilagay sa isang bandeha at itabi. Igisa ang bawang at sibuyas sa mainit na langis at isunod ang hipon. Ibuhos dito ang tomato sauce at ang katas ng hipon. Timplahan ng asin, asukal, paminta, *Worcestershire sauce,* at *Tabasco sauce.* Hayaang kuluan nang 5 minuto. Ihulog ang kinudradong siling berde at hayaang kuluan hanggang sa lumapot ang salsa. Ibuhos sa ibabaw ng nilutong spaghetti at ihain habang mainit. Maihahain sa 6-8 katao.

Makremang Sabaw ng Isda

- 1 libra isdang walang tinik
- 1/4 tasang tinadtad na sibuyas
- 1 tasang sabaw na pinaglagaan ng isda
- 4 na kutsarang arina
- 4 na tasang gatas
- 1 tasang tinadtad na kintsay
- 4 na kutsarang mantikilya
- 1 1/2 kutsaritang asin
- 1/4 kutsaritang paminta
- 1/4 kutsaritang paprika

Ilaga ang isda sa atay-atay na apoy (10-20 minuto). Tadtaring pinung-pino ang isda. Isama sa gatas ang iba't ibang sangkap at haluing mabuti. Ilagay sa dobleng pakuluan o "double boiler" at ipatong sa kumukulong tubig hanggang lumapot ang sabaw. Huwag hihinto sa paghalo. Ihalo ang isda. Ihaing mainit na may tinustang tinapay.

Lapu-lapu (Pamamaraang Timog America)

- 2 1/2 librang lapu-lapu
- 1 sibuyas na tinadtad
- 2 kutsarang mantika
- 1 latang katas ng kamatis
- 6 na malaking nilagang kamatis na inalisan ng balat
- 1/4 kutsaritang "cayenne"
- 1 malaking siling parasko (luntian) hiniwang mahahabang manipis)
- 1 kutsaritang tinadtad na parsley

1/2 kutsaritang "Worcestershire sauce"

1 kutsaritang asukal
asin at paminta

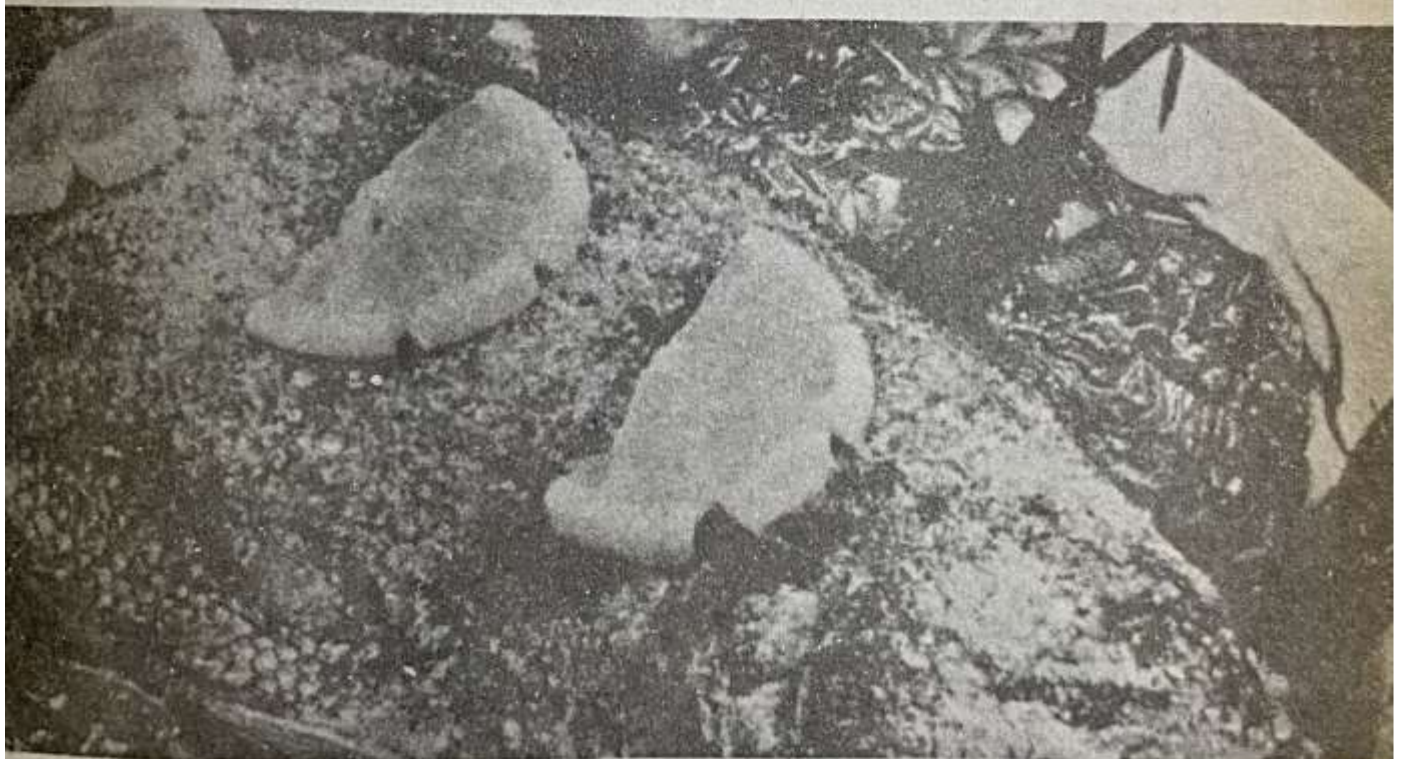
Alisin ang laman ng isda at hiwaing pakudrado. (2 pulgada kubiko). Palambutin ang sibuyas sa mantika at isama ang kamatis. Pakuluin sa atay-atay na apoy hanggang lumapot ang sabaw. Isamang lahat ng mga sangkap. Isama ang isda. Iwasan itong manikit.

Isdang may Sarsang Dalandan

2 kutsarang katas ng limon
1/2 tasang tinadtad na siling parasko (luntian)
1 butil na bawang
2 kutsarang asin

1/4 tasang tubig
3/4 tasang katas ng dalandan
4 na pirasong isdang walang tinik na lapad

Hiwain ang bawa't piraso ng isdang lapad sa kalahati at budburan ng asin. Asinan sa loob ng isang oras at hugasan. Sa kaserola, pagsama-samahin ang katas ng dalandan, katas ng limon, siling parasko at bawang. Isama ang isda. Isalang sa atay-atay na apoy sa loob ng 20 minuto. Timplahin. Palamigin.



Payak na Piniritong Isdang Sariwa

Ilang isdang maliliit
1/2 kalamansi sa bawa't isda

1/2 kutsaritang asin sa bawa't isda
2 tasang mantika

Linisin ang isda, budburan ng asin. Ipirito ang isda. Ihaing may pinigang kalamansi.

Inihaw na Sariwang Isda

Ilang maliit na isda
asin
kalamansi

Hugasan ang isda. Alisin ang hasang at bituka ng isda. Hugasan at patuluin ang tubig. Asinan. Iayos ang mga isda sa parilya at ipatong sa baga. Bilingin pag namula. Huwag susunugin. Bago ihain pigaan ng kalamansi.

Iba-Ibang Putaheng Isda

Sa kamahalan ng karne at manok, ang ibig ihain ng mga ina ng tahanan ay isda naman na kung minsan ay mura-mura. Subali't, kailangang maging maparaan ang ina ng tahanan upang maibigan ng kanyang mga anak ang ihahaing isda. Inaamin ng mga ina ng tahanan na kung ang kanilang mga anak ang tatanungin, karne at manok lamang ang ibig nilang kanin. Hindi sila kakain ng gulay at nakabusangot sila kapag isda ang ulam!

Nguni't kung maparaan ang ina ng tahanan, mahihimok din ang mga anak sa gulay at isda. Upang malutas ang suliranin ng mga ginang, narito ang ilang putaheng isda na masusubok na idulot sa inyong mga anak.

INIHAW NA LAPULAPU

Kung walang lapu-lapu, maaari ring gamitin ang talakitok, tuna, tangingge o tambakol. Ito ay gilit-gilit na kung mabili sa pamilihang-bayan at hindi gaanong matinik. Kung nais ninyong iihaw ang uring ito ng isda, kailangan munang ibabad nang dalawang oras sa pinaghalu-halong 1/4 na tasang toyo, 1/4 na tasang katas ng kalamansi, 1/4 na tasang *salad oil* o langis na pamirito, 2 kutsarang asukal, kapirasong dinikdik na luya. Kapag may dalawang oras na itong nakababad, saka magpabaga at isalang. Habang iniihaw ay manaka-nakang basain ng pinagbabarang toyo at iba pang kalahok. Ihain nang mainit at may kalamansing sawsawan.

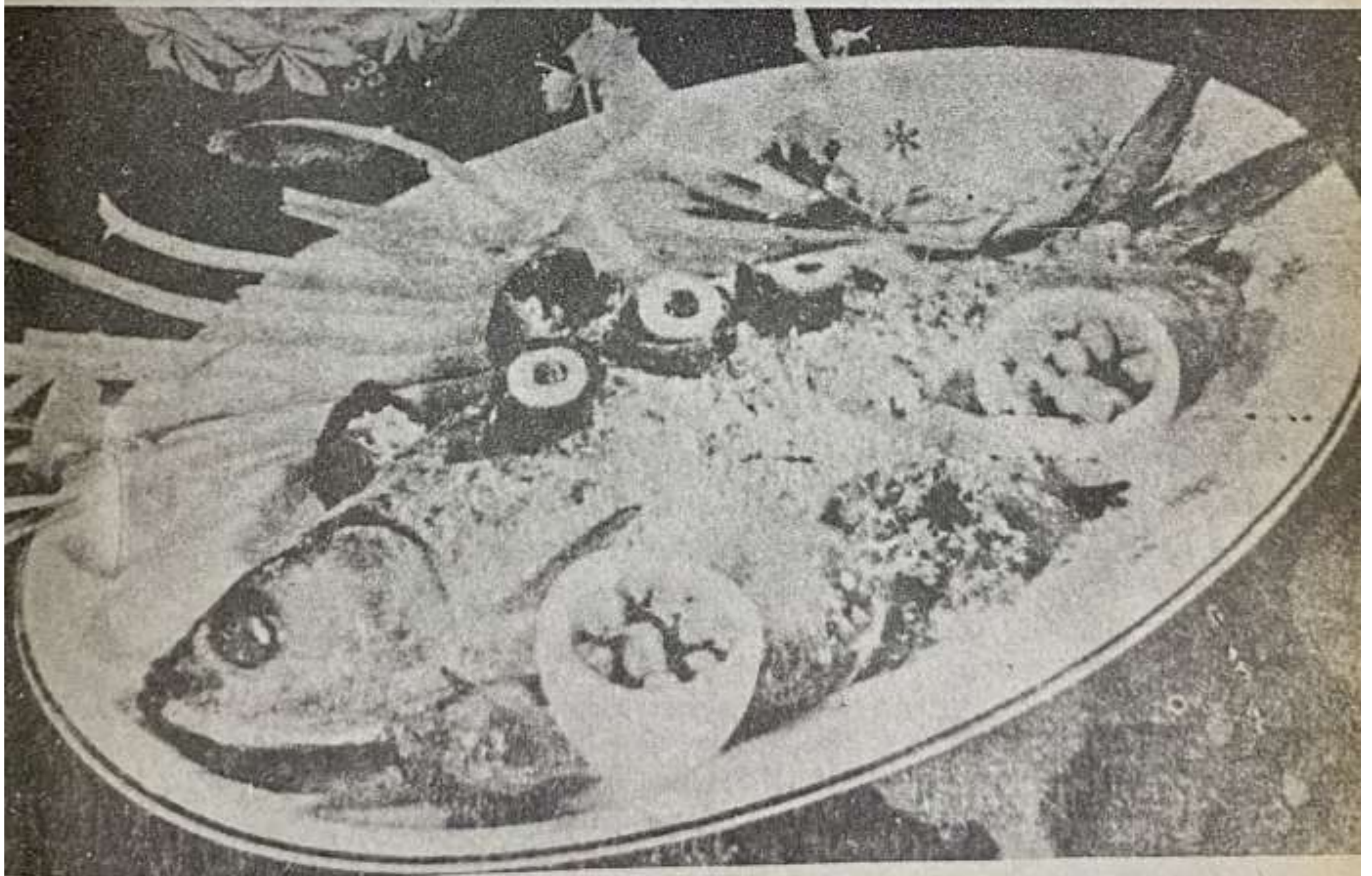
FISH STEW

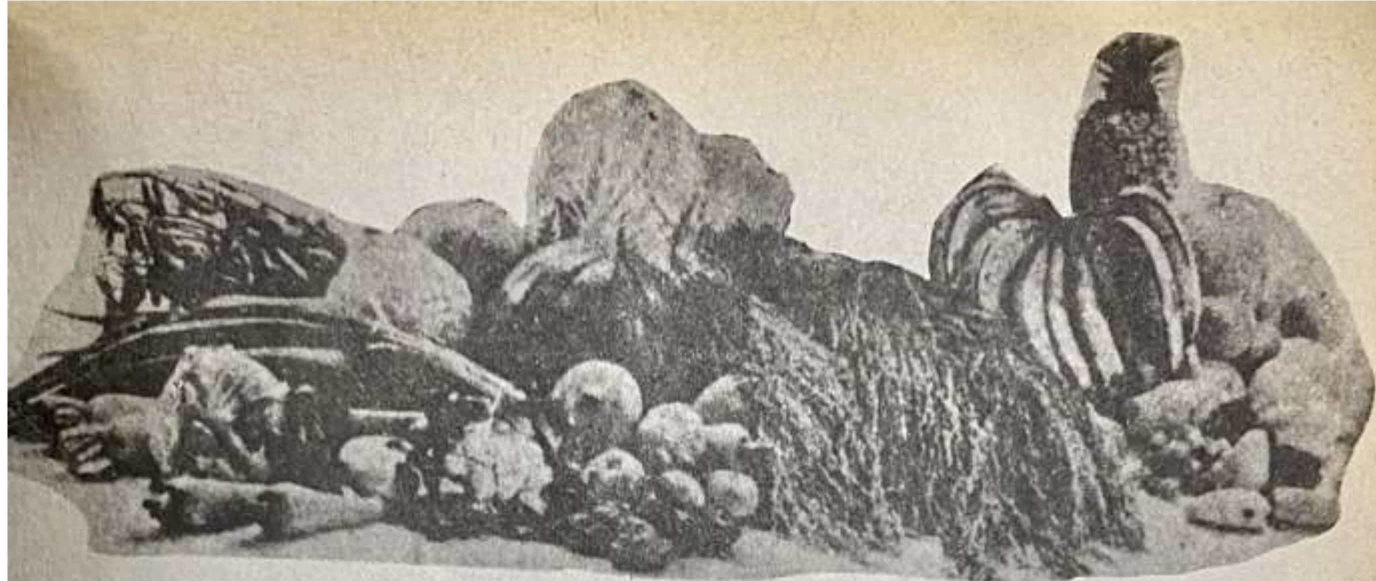
Kung sawa na sila sa sinigang o pinesa kaya ang ulo at buntot ng talakitok o lapu-lapu ay maaaring gawing *Fish Stew* nang maiba-iba naman. Maaari rin dito ang ano mang uri ng isdang maaaring isigang. Ang kailangan lamang ay ganito: igisa sa isang malaking kawali ang bawang at sibuyas. Isama rito ang hiniwang kalahating kilong kamatis, hiniwang kalahating tasang petsay, 1/2 dahong laurel, ilang pulang oregano at dalawang tasang tubig. Timplahan ng asin at paminta. Takpan at pabayaang kuluan. Kapag kumukulo na, ligisin ang kamatis. Ilagay ang isda kapag malambot na ang kamatis. Ihain nang mainit.

PINASINGAWANG ISDA

Maliit na lapu-lapu ang kailangan sa putaheng ito. Ang maliit na lapulapu, bukod sa mura-mura ay higit na madaling lutuin sa ganitong paraan. Linising mabuti ang isda at isalang sa isang kawali. Lagyan ng dalawang tasang kumukulong tubig at isunod ang 1 hiniwang sibuyas, 4 na butil na bawang, 1/2 dahong laurel, ilang butil na pamintang itim, asin at katas ng 1 kalamansi. Pabayaang kuluan sa atay-atay na apoy. Kapag luto na ang isda, maingat na hanguin ito at ilagay sa isang bandehado. Lagyan ng mayonnaise ang isda at sa palibot nito ay ihalayhay nang maayos ang hiniwang kamatis, pipino at ihaing kasama ang sarsang ito:

HOT EGG SAUCE. Sa bawa't isang isdang pinasingawan ay maglaga ng isang itlog. Halimbawa, kung tatlo ang isda, tatlo rin ang itlog. Talupan ang itlog at saka hiwain nang maliliit. Magtunaw ng dalawang kutsarang mantekilya sa isang kawali, lagyan ng dalawang kutsara ring arina at isunod ang isang tasang gatas na malabnaw. Lutuin sa atay-atay na apoy. Kapag malapot na, timplahan ng asin at paminta. Bago ihain ang isdang pinasingawan, buhusan muna ng sarsang ito at saka budburan ng ginayat na itlog.





III

SOPAS AT MGA GULAY

Pinakbet

10 talong
3 ampalaya
1 taling sitaw
20 sigarilyas
12 okra
1 platong bataw
kamyas
5 kamatis
1/2 kilong baboy o sitsaron
1 ulo ng sibuyas
3 kutsarang bagoong
luya
sili (maanghang)

Hiwain ang talong ng may habang 2 pulgada. Ibabad sa tubig. Hiwain ang ampalaya (½ x 2 pulgada piraso). Hatiin sa gitna ang sibuyas. Gayating pino ang kamatis at sibuyas.

Hiwaing maliit ang baboy. Lagyan ng tubig at takpan. Hayaang kumulo sa kaserola hanggang lumambot at kaunting tubig ang matira. Isama ang sumusunod ayon sa pagkakasulat: bagoong, luya, kamatis, sibuyas, sitaw, sigarilyas, ampalaya, bataw, okra at talong. Takpan ang kaserola at iluto sa atay-atay o mahinang apoy at kapag sumubo na, hinaan ang apoy. Pagkaraan ng limang minuto baligtarin ang gulay na di hahaluin ng sandok. Alugin ang kaserola upang ang nasa ilalim na gulay ay pumaibabaw at ang pang-ibabaw ay pumailalim. Ang lihim ng pagluluto nito ay kapag ang talong ay umikli sa dating sukat. Tatlong kalog ng kaserola ay husto na upang maluto ang pakbet.

Kung sitsaron ang gagamitin samahan ng 3 tasang tubig bago isama ang iba't ibang gulay ayon sa kanilang pagkakasunod-sunod.

Pinangat na Dahon ng Gabi

24 na tangkay na may dahon ng gabi
1/4 kilo lutong baboy na hiniwang maliliit
1/2 tasang nilaga at hiniwang maninipis na tuyong isda
1/2 tasang bagoong na alamang
2 siling labuyo na dinurog
2/3 tasang dahon ng sibuyas na ginayat ng pino
1 1/2 tasang gata ng niyog (puro)
1 1/2 tasang gata ng niyog (ikalawang pigaan)

Tilarin ang tangkay ng gabi at putulin ng may 2 pulgadang haba. Hugasan ang dahon. Paghaluin ang baboy, isda at bagoong, bawang, luya, siling labuyo at pinong sibuyas. Isama ang gata (puro) ng niyog. Kumuha ng 4 na dahon at lagyan ng tatlong kutsarita ng mga halu-halong sangkap. Balutin at talian. Gawain din ito sa iba pang sangkap. Isalansan sa isang kaserola. Isama ang tangkay ng gabi at ihulog ang gata ng niyog (ikalawang pigaan). Paalatan pa nang natitirang bagoong. Samahan pa rin ng luya. Pasubuhin at pagkatapos ay hinaan ang apoy ng 2 oras.

Hinulog na Itlog sa Sopas

4 tasang sabaw ng manok
1/2 tasang kintsay
asin at paminta
1 itlog na bahagyang binati
1 kutsaritang tinadtad na sibuyas

Sa 4 na tasang sabaw ng nilagang manok isama ang hiwahiwang kintsay at sibuyas at pakuluin sa atay-atay na apoy sa loob ng 10 minuto hanggang lumambot ang gulay. Dahan-dahan ihulog ang itlog sa sumusubong sopas at haluing panay sa loob ng isang minuto hanggang mabuu-buo ang itlog na binati. Timplahan ng asin at paminta.

Ginisang Katuray (Dahon)

1 1/2 tasang murang dahon ng katuray
1/4 tasang hiniwang baboy
1/4 tasang hinimay na hipon
1/4 tasang katas ng hipon
1/2 kutsaritang dinikdik na bawang
1 kutsarang langis pamprito
1 kutsarang patis

Painitin muna ang mantika sa kawali at saka ilagay ang bawang. Isunod ang baboy at pabayaang pumula-pula nang bahagya. Kapag mapula na ang baboy, ilagay ang hipon at isunod ang katuray at patis. Takpan at pabayaang kumulo pa sa loob ng tatlong sandali. Lagyan nang kaunting tubig kung natutuyo na ang sabaw. Ihain nang mainit.

Sinigang na Isdang may Katuray

2 tasang sabaw-sinaing
1 pirasong luya (maliit)
1 isda (bangos o hito o bulig)
3 sampalok
1 1/2 tasang dahon ng katuray
1 kutsarang asin
1 kutsarang patis
betsin
1 kamatis

Linisin ang isda at ilagay muna sa isang tabi. Pakuluan ang sampalok sa tubig at kapag luto na, hanguin at ligisin. Samantala, ilagay ang isda, hiniwang kamatis at ang katas ng sampalok. Kapag kumukulo na, ilagay ang iba pang sahog na dahon ng katuray. Pabayaang kuluan pang sandali at ihain nang mainit.



Sopas na Repolyo

1/4 kilong inasnang baboy
16 tasang tubig
2 kutsaritang durog na asin (pino)
1/2 kilong hamon
2 butil na bawang
soriso
3 kerot na hiniwang pakudrado
2 singkamas na hiniwa tulad sa kerot
3 sibuyas na tinadtad
4 na tasang hiniwang repolyo
5–6 na patatas
1 sili (parasko) hiniwang pakudrado

Ilaga ang baboy sa kaserola at pakuluin sa loob ng 10 minuto. Patuluin ang tubig at ibabad sa malamig na tubig. Kunin ang baboy at hamon at pakuluin sa kaserola, pakuluin ng ilang minuto, lagyan ng asin at pasubuhin ng 2 oras. Isama ang soriso at mga gulay maliban sa patatas. Timplahan ng paminta. Alisin ang taba, hanguin ang baboy at soriso at hiwaing pakudrado at muling ibalik sa kaserola. Idulot na may durog na tinapay.

Sopas

5 butil na bawang, pinitpit
1/4 na puswelong langis ng oliba
ilang piraso ng pandesal hiniwang pakudradong maliliit
3 itlog
2 kutsaritang betsin
4 na puswelong sabaw ng buto
asin

Igisa sa isang kaserola ang bawang sa pinainit na langis ng oliba. Hanguin ang bawang at patigisin. Sa nasabi ring langis ay ipirito ang tinapay. Itabi. Ibalik ang bawang sa langis at isama ang sabaw ng pinakulong buto. Pagsisimulang kumulo, isama, habang hinahalo, ang binating itlog. Bago ihain aý isama ang tinapay.

Makremang Sopas

1 sibuyas na tinadtad
1/4 tasang margarina
1/4 tasang arina
1 tasang tubig
1 "bouillon cube"
1 gatas eboporada (malaki)
1 tasang lutong gulay
paminta
asin
nutmeg (ilang butil)
kaunting worcestershire sauce

Iluto ang sibuyas ng 2 o 3 minuto sa taba, ihalo ang harina. Isama ang iba't ibang likido nang pakaunti-kaunti, at walang tigil sa paghalo, hanggang lumapot. Isama ang lutong gulay na hiniwang maliliit. Timplahan ng asin, paminta, kaunting Worcestershire, ilang butil ng nutmeg. Initing mabuti.

Halaang Sopas

3 butil na bawang
1 sibuyas
1 pirasong luya (isang pulgada)
mantika
1 tasang laman ng halaan
4 tasang pinaglagaan ng halaan
1 taling talbos ng sili
patis

Hugasang mabuti ang halaan. Maglagay ng 4 na tasang tubig sa kaserola at isama ang halaan. Pag bumuka ang halaan hanguin ang mga ito. Alisin ang balat ng halaan. Maglagay ng kaunting mantika sa kaserola, ihulog ang bawang at bilingin hanggang mamula. Ihalo ang sibuyas at luyang pinitpit. Timplahan ng patis. Ihulog ang laman ng halaan. Pakuluin ng 5 minuto. Isama ang 4 na tasang pinaglagaang sabaw ng halaan. Hayaang kumulo sa loob ng 10 minuto. Alisin sa apoy, ihulog ang talbos ng sili at takpan.

Katakam-takam na Kesong Sopas

1/2 tasang hiniwang pakudradong keso (kraft)
1/2 tasang pinalamig na gisantes
1/2 tasang kintsay hiniwang pakudrado
6 tasang sabaw ng nilagang manok
1 "Maggi bouillon cube"
asin at paminta
1 kutsarang "tomato paste"

Hugasan, balatan at hiwain ang gulay. Pakuluin sa atay-atay na apoy ang 6 na tasang sabaw ng manok na may "tomato paste" hanggang lumambot ang gulay. Isama ang "bouillon cube" at paminta. Pakuluin sa loob ng 4 na minuto. Katapus-tapusan isama ang keso. Ihaing mainit-init.

Ginisang Pataning may Sotanghon

2 kutsarang tinadtad na karne
1 kutsaritang tinadtad na bawang
1/2 tasang hipong walang balat paminta
2 kutsarang mantika
1/2 tasang tinadtad na baboy na biniyak sa gitna
3 tasang buto ng patani
1 1/2 tasang katas ng ulo at balat ng hipon
1 tasang sotanghon
1 tasang sabaw
2 kutsaritang asin

Ibabad ang sotanghon sa tubig. Magpapula ng bawang sa kaunting mantika. Igisa ang sibuyas. Isunod ang hipon, baboy, karne at patani. Takpan at hayaang maluto sa loob ng 5 minuto. Isama ang sotanghon at katas ng hipon. Timplahan ng asin at paminta at haluin upang di makurta ang sabaw ng hipon. Ihaing mainit.

Sopas na "Beans"

2 kutsarang mantika
1/4 tasang tinadtad na sibuyas
1/2 tasang tinadtad na siling parasko
1 butil na bawang (pinitpit)
2 librang "beans" (luto)
1 kutsaritang Aji-No-Moto
1 kutsaritang "chili powder"
1/4 librang keso hiniwang pakudrado

Painitin ang mantika sa kaserola. Ihulog ang bawang, sibuyas, at siling parasko. Hayaang lumambot ang sibuyas nguni't huwag papulahin. Isama ang beans at ½ tasang sabaw ng pinaglagaan ng beans. Timplahan ng Aji-no-Moto

at "chili powder". Isama ang keso, haluin hanggang ang keso ay bahagyang natutunaw. Ihaing mainit.

Sopas na Letsugas at Baboy

1/4 librang laman ng baboy
1 letsugas (kaigihan ang laki)
1 itlog
1 kutsarang toyo
2 kutsaritang asin
1/2 kutsaritang asukal
1/4 kutsaritang paminta
2 pinong hiwa ng luya
1 kutsarang arinang mais
1 kutsarang mantika
1 kutsarang betsin
6 na tasang sabaw ng pinaglaga-an ng manok

Hiwaing manipis ang laman ng baboy. Haluin ng toyo, asukal, paminta, harinang mais at mantika. Haluin at itabi. Pukpukin ang dahon ng letsugas at hugasan sa umaagos na tubig subali't huwag pipigain. Maglagay ng 2 kutsaritang mantika sa kaserola. Prituhin ang luya na may asin sa loob ng ½ minuto. Isama ang 6 na tasang sabaw ng pinaglagaan ng manok. Lagyan ng betsin at hayaang sumubo. Isama ang tinimplang laman ng baboy. Hayaang sumubo sa atay-atay na apoy sa loob ng 10 minuto. Alisin ang balat ng itlog at ihulog sa sabaw at haluin. Katapus-tapusan ihulog ang letsugas at hayaang muling sumubo. Alisin sa apoy. Ihain.

Pinalamanang Binilot na Repolyo

12 dahon ng repolyo
1 1/2 tasang giniling na karne (luto)
1 kutsarang tunaw na mantikilya
1 sibuyas na inad-ad
1 tasang kanin
kaunting "cayenne"
1/2 tasang katas ng kamatis

Ilaga ang dahon ng repolyo sa loob ng 3 minuto ng may asin. Hanguin at patuluin ang tubig. Pagsamahin ang giniling na karne, sibuyas, kanin at pampalasa. Maglagay ng ¼ na tasang palaman sa bawa't dahon ng repolyo at pagulungin. Sarhan ang bawa't dulo ng "toothpick". Ilagay ang mga binalot sa hurnuhang may pahid na mantika. Pahiran ang bawa't binalot ng mantikilya at ibuhos ang katas ng kamatis. Ipasok sa pugon na may init na 375°F hanggang lumambot ang dahon ng repolyo o 15 minuto. Alisin ang panarang "toothpick" bago ihain.

Katuray na Binagoongan

1 1/2 tasang dahon ng katuray
1 tasang gata ng niyog
3 kutsarang bagoong
4 na kutsaritang asukal
3 butil na bawang
3 kutsarang katas ng kalamansi

Pakuluan ang dahon ng katuray sa gata ng niyog hanggang sa masipsip na lahat ang gata. Lutuin ang bagoong at saka kumuha ng d a m i n g kailangan.

Ilagay ang dinikdik na bawang at bagoong sa katuray na may gata. Haluing mabuti. Isunod ang katas ng kalamansı at asukal.

Koleslaw (Coleslaw)

- 1 tasang repolyong hiniwang makitid na mahabahaba
- 1 tasang tinadtad na kintsay
- 1 kutsaritang asin
- 3 inad-ad na "Franks"
- 1/2 kutsarang asukal
- kaunting asin
- 1/2 kutsaritang tinadtad na sibuyas
- 1/2 kutsarang suka
- 1/4 tasang gatas (ebaporada)
- 1/2 kutsarang mustasa (yaong durog na nasa bote)
- 2 kutsarang salad dressing o sarsa ensalada

Kumuha ng isang mangkok. Pagsama-samahin ang repolyo, kintsay at franks. Haluing mabuti at isamang kaunti-kaunti ang lahat ng pampalasa.

Monterey Beans at Keso

- 1 latang beans na pula
- 2 hiniwang bekon
- 1/2 ginayat na sibuyas
- 1/2 siling pinarasko (hiniwang pakudrado)
- 1/2 librang keso (inad-ad)
- 2 hinog na kamatis (ginayat)
- 1/4 tasang katas ng kamatis
- 1 kutsaritang "chili powder"
- 1/2 kutsaritang asin
- kaunting paminta

Buksan ang lata ng pulang beans, alisin ang sabaw at itabi. Pirituhin ang bekon at hati-hatiin sa maliit na piraso. Sa mantika ng bekon ipirito ang sibuyas at siling parasko. Isama ang keso at haluin hanggang matunaw. Isama ang beans at hinati-hating bekon at ang mga pampalasa. Iluto sa atay-atay na apoy na hinahalo. (5 minuto)



Sopas na Tulyang May Malunggay

3 tasang tulya
1 tasang dahon ng malunggay
luya
asin o patis
paminta
3 butil na bawang (pinitpit)
3 kutsaritang mantika
8 tasang sabaw ng sinaing
1/2 sibuyas ginayat

Hugasan ang tulya at patuluin. Maglagay ng mantika sa kaserola. Ihulog ang bawang, sibuyas at luya. Ihulog ang tulya. Haluin. Sabawan ng sabaw ng sinaing at takpan. Hayaang sumubo nang may 3 minuto. Ihulog ang dahon ng malunggay at hayaang kuluan. Timplahan ng patis o asin at paminta. (Kung walang malunggay, maaari rin gamitin ang dahon ng sili)

Sopas na Sibuyas

5 tasang sabaw ng nilagang manok
4 na hiwang bekon
1 tasang ginayat na sibuyas
2 butil na bawang
1 tasang tinapay (hiniwang 1/2 pulgada) kubiko
1/2 tasang keso (inad-ad)

Hiwain ang bekon sa makikitid na piraso at pirituhin hanggang lumutong. Patuluin ang mantika. Gamitin ang mantikang pinagpirituhan ng bekon at iluto rito ang sibuyas at bawang.

Hiwain ang tinapay at pirituhin din sa mantika hanggang mamula. Patuluin ang mantika ng piniritong tinapay. Ilagay ang 5 tasang sabaw ng nilagang manok at isalang sa mahinang apoy. Isama ang bekon at pakuluin hanggang lumambot ang bekon. (20 minuto) Isama ang bawang at sibuyas. Isáma ang inad-ad na keso. Timplahan ng asin at paminta. Bago ihain, isama ang piniritong tinapay.

Hiniwang Bilug-bilog na Sibuyas

2 malaking sibuyas
1/2 tasang gatas
1/2 tasang "pan cake mix" (naka-kahon)

Balatan ang sibuyas. Hiwaing paputol na may kapal na ¼ pulgada ang kapal. Ilusot ang hinlalaki sa hiniwang sibuyas upang magkahiwa-hiwalay ang bilug-bilog na sibuyas. Pagsamahin ang gatas at "pan cake". Batihin hanggang pumino. Ihulog ang sibuyas dito, upang mabalot ang sibuyas. Pirituhin hanggang lumutong. Isawsaw sa katas na malapot ng "steak".

Sopas na Pipino

1 onsang mantikilya
4 na malaking buro o atsarang pipino
1/2 onsang arina
1 pintang sabaw ng pinaglagaan ng karne o manok
1/2 pintang (pint) sabaw ng atsara
1/2 pintang malabnaw na krema
asin
1 kutsaritang tinadtad na "dill"

Tunawin ang mantikilya at ihulog ang binalatang pipino (hiniwa ng pakudrado 1/2 pulgada kubiko) hayaang tumagal ng 10 minuto. Ihalo ang harina; ibuhos ang mainit na sabaw at sabaw ng atsara. Ihalo ang krema. Timplahan ng asin. Ihalo ang "dill" at hayaang sumubo.

Sopas Hulin

8 tasang sabaw ng karneng nilaga
2 kutsaritang betsin
1/4 tasang sili (hiniwang pino)
1/2 tasang repolyo (inad-ad)
1 binating puti ng itlog
asin at paminta

Ibuhos ang sabaw sa isang kaserola. Pakuluin at isama ang lahat ng sangkap maliban sa binating puti ng ilog. Takpan at lutuin sa loob ng 10 minuto. Isama ang puti ng itlog at haluing mabuti (isang minuto) Alisin sa apoy at ihain.

Sopas na Okra

1 hiwang tosino
6 tasang okra
2 1/2 tasang kamatis (katas)
1 tasang sili (tinadtad)
asin

Ilaga ang tosino sa loob ng isang oras na may sapat na sabaw at takpan. Isama ang okra, katas ng kamatis at sili. Hayaang kumulo sa atay-atay na apoy. (3 minuto) Timplahin at idulot.

Sopas na Patatas

7 tasang tubig
6 na patatas (binalatan at hiniwang manipis)
2 sibuyas (ginayat)
1 kerot (hiniwang manipis)
1/2 kutsaritang "thyme"
1 dahon ng laurel
1 butil na bawang
1/2 tasang gatas (ininit ng bahagya)
1/2 tasang krema (ininit ng bahagya)
1 1/2 kutsaritang asin
1/2 kutsaritang paminta

Pasubuhin ang tubig. Ihulog ang patatas, sibuyas, kerot, "thyme", dahon ng laurel at bawang. Iluto sa atay-atay na apoy sa loob ng 45 minuto. Salain ito pagkatapos maluto. Isama ang gatas, krema, asin at paminta. Takpan at iluto sa loob ng 10 minuto. Ihaing mainit.

Sopas Nido o Pugad-Ibon

3 puti ng itlog
2 tasang sabaw ng nilagang manok
2 kutsaritang toyo
3 onsang laman ng manok
1/8 tasang hamon
2 tasang sabaw ng nilagang hamon
3 onsa ng tuyong pugad-ibon
1/2 kutsarang arinang mais
1 kutsaritang asin

Ilublob sa kumukulong tubig ang pugad-ibon at hayaan ito rito sa 5-6 na oras. Patuluin at alisin ang balahibo ng ibon kung may makita. Lagyan ng toyo at isang tasang mainit na tubig. Ilagay ito sa maliit na kaserola at hayaang kumulo sa atay-atay na apoy sa loob ng ½ oras.

Himayin ang laman ng manok. Ihalo ang puti ng itlog at batihing mabuti.

Pagsamahin ang sabaw ng nilagang manok at hamon sa isang keserola at isama ang pugad-ibon. Hayaang sumubo sa atay-atay na apoy sa loob ng 15 minuto. Ihalo ang pinaghalong laman ng manok at puti ng itlog sa pugad-ibon at haluin. Hayaang sumubo ng 10 minuto sa atay-atay na apoy. Bago ihain, ipalamuti sa ibabaw nito ang tinadtad na hamon.

Pritong Patatas

4 na patatas
asin
mantika

Talupan ang patatas at hiwaing pahaba (¼ pulgada ang kapal). Ibabad sa malamig na tubig na may asin sa loob ng isang oras. (sa bawa't isang tasang tubig ay timplahan ng isang kutsaritang asin) Patuluin ang tubig ng patatas. Pirituhin ang isang tasa ng patatas sa isang pirituhan. (390°F) (1 pulgada ay pupula sa loob ng 20 segundo). Ingatang huwag magkadikit-dikit. Kapag mapula na, patuluin ang mantika at budburan ng pinong asin.

Bunton ng Keso't Patatas

3 kutsarang mantikilya
1/4 tasang arina
1 1/2 kutsaritang asin
1 kutsarang "parsley" (ginupit ng pino)
1 kutsarang tinadtad na sibuyas
1/2 kutsaritang paminta
1 tasang gatas
2 tasang lutong patatas (hiniwang manipis)
3/4 na inad-ad na keso

Pahiran ng mantika ang isang kaserola. Sapinan ito ng "waxed paper". Magtunaw ng mantikilya sa isa pang lutuan. Ihulog ang harina, asin, paminta. Haluing mabuti at isama ang gatas hanggang lumapot. Isama ang patatas, parsley, sibuyas at iayos na mabuti sa kaserolang may "waxed paper". Palamiging magdamag.

Bago ihain. Painitin ito sa pugon (400°F). Paluwagin ang panabi at alisin ang "waxed paper". Budburan ng kesong inad-ad. Tustahin sa pugon hanggang mamula (25 minuto). Ibunton ito sa isang bandehado. Palamutian ng "parsley at radish roses".

Tinustang Patatas

4 na malaking tinustang patatas
2 kutsarang mantikilya
1/2 tasang mainit na gatas
asin at paminta
1 kutsarang tinadtad na sibuyas
1 latang salmon (7-onsa)

Hatiin ang bawa't tinustang patatas. Kutsarahin ang loob ng patatas at ligisin o masahin. Ihalo ang mantikilya at mainit na gatas at batihin. Timplahan ng asin at paminta. Isama ang tinadtad na sibuyas at hiniwang maninipis na salmon. Punuin ang mga balat ng patatas ng bating masa o pinaghalu-halo. Ilagay sa hurnuhan at tustahin sa pugon (450°F) sa loob ng 10 minuto.

Nilagang Balatong

1 tasang balatong
1 kutsarang asin
4 1/2 tasang tubig

Hugasang mabuti ang balatong at ibabad sa loob ng 12 oras. Alisin sa tubig. Pasubuhing may takip sa loob ng 2 oras. Idulot nang mainit.

Atsarang Sayote

1 1/2 kilong sayote
2 karot, hiwain nang makikitid at pahaba
20 sibuyas—Tagalog
1 pulang sili
1 berdeng sili, hiwain
1 maliit na hiwang luya

Hugasan, talupan at hiwain nang makikitid at pahaba ang mga gulay. Masahin ng asin, magkakahiwalay ang bawa't gulay. Pigain para maalis ang katas. Paghalu-haluin ang lahat ng mga gulay saka iayos sa malinis at tuyong bote. Isalin ang "pickle solution".

Pritong Tokwa

1 tasang tokwa (hiniwang maliit)
1 kutsarang "taosi"
1 kutsarang toyo
1 kutsarang mantika
1 butil na bawang

Mag-init ng mantika sa kawali. Ihulog ang bawang na pinitpit na walang balat, papulahin, isama ang tokwa at hayaang pumula. Isama ang toyo at taosi at haluin. Idulot nang mainit.

Karing Hipon

4 o 5 tasang sariwang hipon o 1 kilong sugpo
1 kutsarang asin
3 kutsarang katas ng kalamansi
1/2 tasang langis na pamprito
3 tasang kakanggata at 1 tasang tubig
4 kutsarang Curry Powder na kinanaw sa 2 kutsarang tubig
3 malalaking sibuyas, hiniwa at pinirito ng bahagya

Talupan ang hipon o sugpo. Asnan at ihalo ang katas ng kalamansi. Iprito ang hipon hanggang sa mamula. Alisin sa apoy. Alisin ang langis at ihalili

ang gata sa kaserola o kawali. Ihalo ang Curry Powder na kinanaw sa tubig. Hayaang kumulo habang hindi nilulubayan ng paghalo hanggang sa lumapot. Ihulog ang piniritong hipon. Kung sakaling hindi lumapot sa pagkakahalo ng Curry Powder, magkanaw sa tubig ng 1 kutsarang arina o cornstarch. Ihalo sa niluluto. Ihain na may kasamang mashed potato at palamutian ng piniritong ginayat na sibuyas. Maaaring maihain ng tig-2 piraso bawa't isang h a i n na may kasamang salsa.

Tortang Talong

6 na talong (inihaw)
asin at paminta
2 sibuyas (ginayat na pino)
3 kamatis (tinadtad)
1 1/2 tasang giniling na baboy
4 na itlog
mantika

Balatan ang inihaw na talong. Lagyan ito ng asin at paminta at itabi. Maglagay ng 2 kutsarang mantika sa kawali at ihulog ang bawang hanggang pumula. Isunod ang sibuyas at kamatis at ligisin. Isama ang baboy. Timplahan ng asin at paminta. Alisin sa apoy at palamigin. Isama dito ang 4 na binating itlog at haluin. Ilubog dito ang talong. Pirituhin hanggang mamula.

Ginisang Ampalaya

3 malaking ampalaya
3 kutsarang mantika ng baboy
3 butil na bawang (binayong pino)
1 sibuyas (tinadtad nang pino)
1 latang katas ng kamatis (8 onsa)
1/4 kilong giniling na baboy walang balat
1 latang hipon (niluto sa kaunting tubig at asin)
1 tasa katas ng hipon
3 kutsarang arina
panimplang patis

Hiwaing maninipis na pahilis ang ampalaya. Mag-init ng mantika at ihulog ang ampalaya at bilinging paulit-ulit. Hanguin sa isang lalagyan. Ihulog sa natirang mantika ang bawang hanggang pumula. Isama ang sibuyas at katas ng kamatis. Isama ang giniling na karne. Iluto ito hanggang 10 minuto. Ihulog ang hipon (walang balat at hiniwang manipis) at katas ng hipon (dinikdik na balat at ulo ng hipon) Pakuluin. Tunawin ang harina sa kaunting tubig at isama sa niluluto upang lumapot ang sabaw. Timplahan ng patis. Ihulog ang ampalaya rito at lutuin sa loob ng 3 minuto.

Sopas na Mais na may Krema

1 tasang inad-ad na murang mais
3 tasang sabaw ng nilagang karne o manok
1 tasang gatas (ebaporada)
1 sibuyas
1 butil na bawang
asin at paminta

Magpapula ng bawang sa kaunting mantika. Isama ang sibuyas. Ibuhos ang sabaw at pakuluin. Isama ang mais at hayaang maluto. Ihalo ang gatas, asin at paminta. Haluin at alisin sa apoy.

Kabuting may Karne

- 1 tasang giniling na karne
- 1/4 librang kabuti
- 2 kutsaritang mantikilya
- 2 kutsaritang arina
- 1/2 tasang krema
- asin at paminta

Talupan ang kabuti. Iluto sa atay-atay na apoy ang binalatang kabuti na may ½ tasang tubig. Hanguin pagkaraan ng 20 minuto. Itabi ang sabaw ng pinaglagaan ng kabuti. Magtunaw ng mantikilya at ihulog dito ang kabuti at bilingin (5 minuto). Isama ang harina at haluing mabuti. Isama ang sabaw ng pinaglagaan ng kabuti hanggang lumapot. Isama ang giniling na karne, asin at paminta.

Palamang Kanin at Kabuti

- 2 kutsarang sibuyas (tinadtad)
- 1/2 tasang kabuti (hiniwang maninipis)
- 3 kutsarang mantikilya
- 1 1/2 tasang kanin
- 1/2 kutsaritang betsin
- 1/2 kutsaritang asin
- kaunting paminta

Magtunaw ng mantikilya sa kawali. Ihulog ang sibuyas at biling-bilingin. Isama ang kabuti. Ihalo ang kanin at panimpla.

Ginintuang Itlog na may Gisantes

- 1/3 tasang mantikilya
- 1/3 tasang arina
- 1 malaking latang gatas ebaporado
- 1 tasang lutong gisantes
- 1 nilagang itlog (matigas) sa bawa't taong kakain
- 3/4 tasang tubig
- asin at paminta

Tunawin ang mantikilya. Ihalo ang harina. Haluing mabuti. Isama ang gatas na may halong tubig. Haluing mabuti. Timplahan ng asin at paminta. Haluin hanggang lumapot. Isama ang itlog na hinati sa gitna at gisantes. Painiting mabuti. Ilagay sa gitna ng bunton ng kanin o sinangag na napapalamutian ng parsley at kamatis.



Ginisang Sitsaro

1/4 kilong baboy
5 pirasong sitsaron
2 sibuyas
2 kutsarang mantika
1/2 kilong sitsaro
20 hipon
2 kamatis
1 butil na bawang
asin

Alisin ang gilid ng sitsaro. Alisin ang ulo ng hipon. Dikdikin ang ulo nito at kunin ang katas. Hiwaing maliit ang baboy. Ilagay sa kawali. Lagyan ng 1 tasang tubig at pakuluin. Kapag wala ng tubig lagyan ng 2 kutsarang mantika at haluin. Ihulog dito ang bawang. Papulahin. Isunod ang ginayat na kamatis at ligisin. Isunod ang hipon, sitsaron at sitsaro. Sabawan ng katas ng hipon. Timplahan ng asin. Ihaing mainit.

Sotanghon a-la King

3 puswelong sabaw ng butong nilaga
1/2 kilong sotanghon, ibinabad sa tubig at hiniwa
1 puswelong taingang-daga, binabad at hiniwa
6 na kutsarang toyo
2 kutsarang gawgaw
2 itlog
5 kutsarang langis-pamprito
1 butil na bawang, pinitpit
1 puswelong hipon, tinalupan at hiniwa
1 puswelong baboy, hiniwang maliliit
1 1/2 kutsaritang asin
1 kutsarang betsin
1/4 na kilong repolyo, hiniwa-hiwa
2/3 puswelong sibuyas na mura, hiniwang maliliit

Pakuluan ang buto ng baka. Ibabad ang sotanghon at taingang-daga nang kalahating oras. Ibabad din sa toyo ang baboy, kasama ang gawgaw. Batihin ang itlog at iprito nang manipis. Hiwaing pino pagkatapos at itabi.

Igisa ang bawang sa langis-pamprito, isama ang baboy, hipon at taingang-daga. Timplahan ng asin at betsin. Isama ang sabaw ng buto at bayaang kumulo. Isama ang repolyo. Bago ihain ay gawing palamuti ang repolyo at itlog.

Tsuletas

1 tokwa "cake" o taho
1 sibuyas
2 itlog
1 butil na bawang
1 kutsaritang betsin

sarsa:

1 ulong bawang
1 sibuyas
1 kutsaritang paminta
asin
1 kutsaritang toyo
1 kutsarang asukal
2 kutsarang suka
3 kutsarang durog na biskotso
3 kutsarang arinang mais

Hugasan ang tokwa o toho. Maglagay ng mantika sa kawali. Papulahin ang bawang. Isunod ang sibuyas. Ihulog ang buong tokwa. Bilingin. Isama ang pinaglamasan ng atsuete. Isama ang betsin at asin. (5 minuto) Alisin sa apoy at isalin ang harina, dahon ng sibuyas at kinsay na tinadtad nang pino at binating itlog. Pirituhin ito ng lubog sa mantika. Hanguin kung mapula na.

Sarsa: Magpapula ng bawang sa mainit na mantika. Isama ang suka, toyo at kaunting tubig. Haluin hanggang sumubo. Isama ang tinadtad na sibuyas, bawang, at paminta. Isama ang tinunaw na harinang mais at durog na biskutso sa tubig. Hayaang sumubo habang hinahalo.

Baboy at Beans

1 kilong beans
1/2 kilong baboy
1/2 kilong karne (hiniwang malilit)
1/4 kilong bekon
1 pirasong repolyo
2 kerot (hiniwang pakudrado)
2 soriso (Portuges)
1 pirasong hamon

Ibabad ang beans magdamag. Ilaga ang beans na may sapat na tubig at takpan. (atay-atay ang apoy).

Ilaga sa ibang kaserola ang kerot, repolyo, karne, maliban sa soriso.

Kapag malambot na ang beans at karne, paghaluin ang mga ito. Maggisa ng bawang, sibuyas at "tomato paste" sa mantika o langis ng oliba sa isang kawali. Ihulog dito ang karne at beans. Iluto sa loob ng 20-30 minuto. Isama ang hiniwang maninipis na soriso at iluto sa loob din ng 20-30 minuto.

Binti ng Baka na may Gulay

2 librang binti ng baka na pinutul-putol
4 na kutsaritang asin
1 dahon ng laurel
4 na butil ng bawang
1 tangkay ng kintsay
4 na patatas hinati sa gitna
4 na sibuyas hinati sa gitna
4 na kerot (hinati sa apat ang bawa't isa)

Ilagay sa malaking kaserola ang pata at tubig. Lagyan ng asin, dahon ng laurel, bawang na tinalupan at kinsay. Hayaang sumubo sa atay-atay na apoy sa loob ng 2 oras. Isama ang mga gulay at ipagpatuloy ang pagluluto sa loob ng 20 minuto. Ihain na may sarsa.

Sarsa: 1 tasang puting sarsa ihalo sa ¼ tasang "horse radish" at ½ kutsaritang tuyong mustasa.

Karneng may Siling Parasko (May Sabaw)

7 butil na bawang (pinitpit)
4 na kutsarang mantika
3 sibuyas (tinadtad)
3 siling parasko (tinadtad)

1/2 kilong laman ng karne
1 1/2 tasang tubig
3 dahon ng laurel
1 kutsaritang asin
1 latang katas ng kamatis
1/4 kutsaritang paminta

Mag-init ng mantika at magpapula ng bawang. Isama ang sibuyas at siling parasko. Kapag ang mga ito ay namula-mula, hanguin at itabi. Magpirito ng ½ kilong karne na hiniwang pakudrado (isang pulgada kubiko). Kapag ito ay namula na, isama ang 1½ tasang tubig, 3 dahon ng laurel, 1 kutsaritang asin at paminta. Hinaan ang apoy. Isama ang ginisang itinabi at ang katas ng kamatis. Haluin sa loob ng 15 minuto.

Sopas

5 butil na bawang
1/4 na puswelong langis ng oliba
ilang piraso ng pandisal, hiniwang pakudradong maliliit
3 itlog
2 kutsaritang betsin
4 na puswelong sabaw ng buto

Igisa sa isang kaserola ang bawang sa pinainit na langis ng oliba. Hanguin ang bawang at patigisin. Sa nasabi ring langis ay ipirito ang tinapay. Itabi.

Ibalik ang bawang sa langis at isama ang sabaw ng pinakulong buto. Pagsisimulang kumulo, isama habang hinahalo, ang binating itlog. Bago ihain ay isama ang tinapay.

Sopas na Sibuyas at Keso

2 kutsarang margarina o mantikilya
2 kutsarang arina
1 kutsaritang asukal
1/4 na kutsaritang mustasa, pasta
2 puswelong sibuyas, ginayat
4 na puswelong sabaw ng nilagang buto
3 bouillon cubes na tinunaw sa
4 na puswelong tubig na kumukulo
1 puswelong "Kraft Velveeta" "Pasteurized Cheese" Spread
paminta
hiwa-hiwang tinapay na luma, tinosta

Tunawin sa isang kaserola ang margarina o mantekilya. Isama ang arina. Haluin hanggang sa maging pino. Idagdag ang asukal, mustasa at sibuyas. Hinaan ang gatong at haluin habang hinihintay na kumulo. Pakuluang 15 minuto.

Isama ang sabaw ng pinakulong buto at hintaying kumulo uli. Salain upang maalis ang sibuyas. Idagdag ang keso at bayaan sa apoy hanggang sa matunaw. Timplahan ng paminta. Isama ang tinapay bago ihain.

Atsara

3 tasang inad-ad na papayang hilaw
1 kerot
2 tasang suka
2 pulang siling parasko
1 maanghang na pulang sili
1/4 tasang asukal
1 kutsaritang asin

Talupan ang papaya at ad-arin ito. Ibabad ang inad-ad na papaya sa tubig na maraming asin magdamag. Balatan ang kerot at hiwaing maninipis. Hugasan at pigain ang papaya. Pakuluin ang suka, asin at asukal. Isama ang papaya, kerot at sili. Iluto sa loob ng 25 minuto.

Gulay na may Itlog

- 1 tasang casuy nuts
- 1/4 tasang langis na panggisa
- 1/4 kilong hipon
- 5 pirasong tuyong kabute, (ibinabad sa tubig saka hiniwa)
- 1/4 kilong chicharo o sweet peas
- 1 malaking labong na ginayat
- 1 carrot na hiniwa
- 1/4 kilong pechay kasama ang bulaklak, hiniwa ng 1 pulgadang piraso
- 1 kutsaritang asin
- 1 kutsaritang Aji-No-Moto
- 12 itlog ng pugo, nilaga
- 3/4 tasang sabaw ng nilaga
- 1 kutsarang cornstarch

Iprito o tustahin ang kasuy. Itabi. Sa mainit na langis, igisa ang hipon at kabute. Isunod ang chicharo. Hayaang kuluan ng 2 minuto. Isama ang hiniwang tangkay ng petsay, iba pang gulay at huling ihulog ang dahon at bulaklak ng petsay. Ibuhos ang sabaw, ipagpatuloy ang pagluluto hanggang sa lumambot. Timplahan ng asin at Aji-No-Moto ng ayon sa inyong panlasa. Kanawin ang cornstarch sa kaunting tubig o sabaw at ibuhos sa ibabaw ng gulay na nasa bandeha. Palamutihan ng tinalupang nilagang itlog ng pugo at tinustang casuy nuts. Ihain nang mainit.



HAM & GROUND PORK



IV

MGA LUTUIN PARA SA BABOY AT KARNE

Namumukod na Hamburger

1 kutsarang mantika
1/2 tasang tinadtad na sibuyas
1/2 tasang giniling na karne
2 kutsarang arina
6 na onsang lata ng kabuti
2 tasang tubig kasama ang sabaw ng kabuti
1 kutsaritang asin
3 kutsarang "ketsup"
1 kahon makaroni (8 onsa)

Palambutin ang sibuyas sa mainit na mantika at isama ang giniling na karne. Haluin hanggang mamula. Ihalo ang harina, hiniwang maliliit na kabuti, "catsup", asin, paminta at panabaw. Pakuluin sa atay-atay na apoy (5-10 minuto) Iluto sa ibang sisidlan ang makaroni na naaayon sa direksyon na nakasulat sa kahon nito. Patuluin ang tubig. Ibuhos ang sarsang niluto sa ibabaw ng makaroni. Haluin at ihain.

"Pork Chops"

1/2 librang tuyong aprikot
6 na hiwang laman ng baboy
1 1/2 kutsarang "Worcestershire sauce"
1/2 kutsaritang mustasa
asin
1/4 kutsaritang cinnamon
1 1/2 kutsarang limon
6 na kutsarang tubig
1 kutsaritang pulang asukal

Ibabad ang aprikot sa malamig na tubig magdamag. Ipirito ang laman ng baboy sa mantika. Isalin sa hurno. Pagsama-samahin ang "worcestershire", mustasa, asin, sinamon, katas ng limon, tubig at aprikot. Isalang sa atay-atay na apoy at pakuluin sa loob ng 10 minuto. Ibuhos ito sa laman ng baboy at ipasok sa pugon (350°F gas o 400°F elektrik) sa loob ng isang oras.

Litsong Baboy na May Sarsa

1 lomo ng baboy (hip)
1/2 tasang tubig
1/4 kutsaritang paminta
1/2 tasang sarsang kamatis

3/4 tasang sabaw ng sibuyas sa lata
1/4 tasang suka
1 kutsarang pulang asukal
2 kutsarang mustasa
1 makapal na hiwang limon
1/2 tasang sarsang kamatis

Pagsamahin ang sabaw ng sibuyas, tubig, suka, paminta, asin at mustasa. Isama ang hiwa ng limon. Isalang sa atay-atay na apoy sa loob ng 10 minuto. Ihalo ang sarsa ng kamatis. Kuskusin ang baboy ng asin at paminta. Ilagay

ang baboy sa hurno at ipasok sa pugon na may init na (400°F gas o 450°F elektrik) sa loob ng 10 minuto. Ibaba ang init ng pugon sa (350°F gas o 400°F elektrik) isama ang sarsa at lutuin. Pahiran ng mantika ang baboy habang niluluto. Salain ang katas sa isang lalagyan at gamiting sawsawan.

Baka, Kabuti at Sarsa

- 1 kilong baka, ilaga
- 3 sibuyas
- 1 pimiento
- 1 latang kabuti
- 1/4 na librang mantikilya, sariwa

Igisa sa mantikilya ang sibuyas. Ihalo ang kabuti, pimiento at hiniwa-hiwang baka. Timplahan ng asin at paminta. Isalin ang sarsa.

Sarsa

- 1/4 na librang sariwang mantikilya
- 1 latang gatas na ebaporada
- 3 pula ng itlog
- 2 onsang inad-ad na keso
- 2 kutsarang gawgaw

Pagsama-samahin ang lahat ng mga sangkap. Lutuin sa ibabaw ng magkapatong na lutuan. Haluin nang haluin hanggang lumapot ang sarsa. Itabi sandali. Hanguin sa apoy. Gamitin ayon sa hinihingi ng resipi. (para sa 5-6 na paghahain).

Karneng May Gisantes

- 2 kutsarang mantikilya
- 2 kutsarang arina
- 1 kutsaritang asin
- 1/4 kutsaritang paminta
- 1 kutsarang tinadtad na sibuyas
- 1 tasang gatas na ebaporada
- 1 kutsaritang katas ng kalamansi
- 1 kutsaritang asukal
- 1 latang karne hiniwa
- 3 latang gisantes na biniyak walang sabaw
- 1/2 tasang inad-ad na keso
- 2 tasang binayong biskotso
- 2 kutsarang mantikilya tinunaw
- 1 butil na bawang

Tunawin ang mantikilya. Ihalo ang harina, asin, paminta, at sibuyas. Isama ang katas ng kalamansi sa gatas, hayaang tumagal ng isang minuto bago haluin. Ihalo ito sa inilulutong may sibuyas. Isama ang karne sa lata at gisantes. Haluin upang magsama-sama.

Ibuhos ito sa isang kaserola at budburan ng inad-ad na keso.

Magtunaw ng mantikilya sa kawali at igisa ang bawang. Ihalo ang biskutso. Ibudbod ito sa ibabaw ng karne at ipasok sa pugon na may init na 400°F sa loob ng 20 minuto.

"Scallop" na Karne sa Lata

- 1 karne sa lata
- 1 kutsaritang "Worcestershire sauce"
- 2 tasang puting sarsa

3/4 tasang inad-ad na keso
4 na tasang kanin o patatas na
hiniwang pakudrado
kaunting tinadtad na kintsay

Hiwain ang karne sa lata paputol. Hiwain ang kalahati na may ½ pulgada kubiko. Ang ½ ay hiwain sa anim na piraso. Balutin ang 6 na hiniwang piraso sa "waxed paper". Isama ang inad-ad na keso, "Worcestershire sauce" at tinadtad na kintsay sa puting sarsa. Haluin hanggang matunaw ang keso. Ilagay sa kaserola ang kanin, sarsang keso at kuwadradong karne. Ipasok sa pugon (375°F sa loob ng 30 minuto). Iayos ang 6 na hiwang karne sa ibabaw sa huling 10 minuto ng pagtutusta.

Ho to tay

1/2 tasang singkamas, tadtarin
5 pirasong kabuti, ibabad sa tubig at tadtarin
1/2 tasang nilutong hamon, tadtarin
1/4 na tasang hipon, tadtarin
1/4 na tasang sibuyas na mura, tadtarin
2 kutsarang toyo
1 kutsaritang Aji-No-Moto
1/2 kutsaritang asin
1/4 na kutsaritang paminta
1 kutsarang gawgaw
1 itlog

SABAW:

20 pirasong wanton wrapper (tingnan ang resipi)
8 tasang sabaw ng nilagang manok
20 malalaking hipon, talupan
1 pitso ng manok, hiwain
1/4 na tasang laman ng baboy, hiwain
1 kutsarang gawgaw
1 puti ng itlog
1 kerot, hiwain
5 pirasong tuyong kabuti, ibabad sa tubig at hiwain
1 punong petsay Baguio
1 tasang sitsaro
asin
paminta
betsin

Paghalu-haluin ang lahat ng mga sangkap para sa panlaman. Ibalot sa "wanton wrapper". Itabi sandali. Pakuluin ang sabaw ng nilagang manok. Papataking isa-isa ang hipon. Igulong sa gawgaw at puti ng itlog ang manok at baboy para mabalot ang bawa't piraso. Ilagay sa sabaw. Ipagpatuloy ang pagluluto sa katamtamang init. Isama ang mga binalot sa "wanton wrapper". Ipagpatuloy ang pagluluto sa mahinang apoy sa loob ng 5 minuto. Ilagay ang kabuti, mga gulay at timplahan ng asin, paminta at betsin. Lutuin pa. Kutsarahin sa maliliit na mangkok saka ihain. Lagyan ng isang itlog ang bawa't ibabaw. Ihain.

Hamburger Steak na may Sibuyas

1/2 kilong giniling na karne
3 kutsarang tinadtad na sibuyas
1 (pinitpit) butil na bawang
mantika
1 1/2 sibuyas (ginayat na manipis)
arina
1 kutsarang toyo

Pagsamahin ang giniling na karne at tinadtad na sibuyas. Hulmahin ito ng hugis langgunisang malalaki (sukat 3 pulgada ang lapad at may habang 5 pulgada). Magsala ng harina. Timplahan ng asin at paminta. Pagulungin dito ang hinulmang karne. Ipirito sa mainit na mantika. Hanguin sa lutuan. Maggisa ng bawang at sibuyas. Samahan ng asin at paminta. Budburan ng 2 kutsarang harina at toyo. Ibuhos ito sa ibabaw ng hinulmang karne. Sa halip na sibuyas ang ilagay maaari ring gamitin ang kabuti.

Tapa Kaserola

- 1/4 tasang tinadtad na sibuyas
- 1/4 tasang kintsay
- 1/8 kilong tuyong tapa na dinurog at sinala
- 1/4 tasang langis ng mais
- 4 kutsarang arina
- 2 tasang lutong Makaroni
- 2 tasang gatas
- 1/2 kutsaritang asin
- 1/4 kutsaritang paminta
- 1 kutsarang tinadtad na parsley
- 1/3 tasang inad-ad na keso

Iluto ang tapa sa mainit na mantikang mais na may kasamang sibuyas at kintsay. Ihalo ang harina. Isama ang gatas at haluin hanggang lumapot. Isama ang makaroni, asin, paminta at parsley. Ibuhos ito sa hurno. Budburan ng keso at ipasok sa pugon na may init na 350°F sa loob ng 15 minuto.



Bola-bola Yum-Yum

BOLA-BOLA:

- 1.1/2 puswelong laman ng baboy, giniling
- 1 puswelong laman ng baka, giniling
- 1/2 puswelong Vienna sausage, tinadtad
- 1 itlog
- 1 sibūyas, tinadtad
- 2 kutsarang arina
- asin, paminta, betsin
- langis pamprito

SARSA:

- 5 butil na bawang
- 1/4 na puswelong siling malaki, tinadtad
- 1 puswelong tubig
- 1/2 puswelong Cheez Whiz ng Kraft

Pagsama-samahin ang mga sangkap ng bola-bola. Ihugis ang bola-bola sa laking gusto. Iprito. Itabi.

Igisa ang bawang sa 1 kutsarang langis-pamprito. Idagdag ang sili, tubig at bola-bola. Bayaang 15 minuto. I h a l o ang *Cheez Whiz* at bayaang matunaw ang keso at humalong mabuti sa sarsa.

Masarap na Bolang Karne

- 1 kutsaritang asin
- 1 kutsaritang betsin
- 1/2 kutsaritang paminta
- 1 librang giniling na karne
- 1 itlog
- 1/2 tasang dinurog na biskotso
- 1/4 tasang inad–ad na keso
- 1 kutsarang tinadtad na sibuyas
- 1/4 kutsaritang oregano
- 1/16 kutsaritang mustasa
- 2 kutsarang mantikilya
- 1/4 tasang sarsang sili

Ibudbod ang betsin, asin at paminta sa giniling na karne at haluin. Isama lahat ang mga sangkap liban sa mantikilya at sarsang sili at haluing mabuti. Basain ang kamay at gumawa ng maliliit na bolang karne. Pirituhin ang mga ito. Hanguin sa bandihado. Ibuhos dito ang sarsang sili.

Hinurnong Bakang may Matamis

- 1 kilong baka
- 1/2 ulong bawang
- asin
- paminta
- 1/4 na tasang arina
- 6 na onsang latang tomato paste
- 1 berdeng sili, hiwain nang pabilog
- 1 latang kabuti, patuluin
- 1 maliit na dahong laurel
- 1/4 na kutsaritang thyme
- 1 kutsarang asukal
- 1 malaking sibuyas, hiwain
- 1 1/2 tasang tubig

Hiwain ang baka. Alisin ang taba. Kuskusin ng bawang ang karne. Budburan ng asin at paminta. Lagyan ng arina ang baka. Bayuhin o pukpukin para kumapit ang arina.

Painitin ang langis sa kawali. Papulahin ang mga hiwa ng baka. Alisin ang baka. Ilipat sa kaserola. Alisin ang langis sa kawali. Ihalo ang "tomato paste", tubig, asukal at mga pampalasa. Painitin sa kawaling ginamit. Iayos ang sibuyas at berdeng sili sa ibabaw ng baka. Isalin ang "tomato paste" at mga kasamang sangkap. Takpang mabuti ang lutuan. Maaaring gumamit ng "aluminum foil" bilang panakip. Ihurno sa pugong may 350°F ang init. Pagkaraan ng $1\frac{1}{2}$ o 2 oras o kung luto na ang karne, hanguin. (para sa 4-6 na paghahain).

Karneng may Sili

1 tasang tinadtad na sibuyas
1/2 tasang tinadtad na siling parasko
1 librang giniling na karne
1 latang "beans"
1/2 tasang mainit na tubig
1 tasang krema ng kamatis na sopas
1 1/2 kutsaritang asin
1/8 kutsaritang paminta
1 1/2 kutsaritang pulbos na sili
1 kutsarang suka

Igisa ang sibuyas at sili. Isama ang karne. Ilagay ito sa minantikaang kaserola. Isama ang beans at lahat ng natitirang sangkap at haluin. Takpan at ipasok sa pugon na may init na 350°F sa loob ng 45 minuto. Palamutian ng tinadtad na lutong mais.

Dinuguan

2 kutsarang langis
2 butil na bawang, pitpitin
1 sibuyas, hiwain
1/2 kilong ulo ng baboy, ilaga at kudra–kudraduhin
1 puso ng baboy, ilaga at kudra–kudraduhin
100 gramong atay ng baboy, kudra–kudraduhin
1/2–3/4 na tasang sukang Tagalog
1 1/4 na tasang dugo ng baboy
1 tasang dugo ng baka
4 na maanghang na sili
1 kutsarang asin
1/2 kutsaritang Aji-No-Moto

Igisa sa langis ang bawang. Isunod ang sibuyas, ulo ng baboy, atay at puso. Isalin ang suka. Pakuluin. Huwag tatakpan. Huwag ding hahaluin. Isalin ang sabaw. Takpan ang lutuan. Hinaan ang apoy. Ipagpatuloy ang pagluluto ng 15 minuto. Salain ang dugo ng baboy. Itabi sandali. Hiwain ang dugo ng baka. Isalin ang dugo ng baboy at baka sa niluluto. Haluing tuluyan hanggang lumapot ang sabaw. Ihalo ang mga sili. Ipagpatuloy ang pagluluto sa mahinang apoy. Pagkaraan ng 5 minuto, timplahan ng asin at betsin. Hanguin.

Hamburger Espanyol

1 librang giniling na karne
1/4 tasang tinadtad na oliba
1/4 tasang tubig
1 kutsaritang balat ng limon
1 kutsaritang "Worcestershire sauce"
1/2 kutsaritang asin paminta
1 kutsaritang asin
2 kutsaritang mantikilya
1 tasang "catsup"
1/2 tasang tubig
4 na sibuyas ginayat nang pino
4 na siling parasko hiniwang pabilog (parang pulseras)
4 na hiwang limon

Paghaluin ang giniling na karne, tinadtad na oliba, tubig, inad-ad na balat ng limon at asin. Humulma ng 4 na hugis suriso o langgunisa sa pinaghaluhalung karne at mga sangkap. Ipirito ang hinulmang karne.

Pagsama-samahin ang ketsup, tubig, "Worcestershire sauce", asin at paminta. Haluing mabuti.

Iayos ang bawa't piniritong karne sa lutuan at palamutian ng hiniwang sili, limon at sibuyas. Buhusan ng sarsa. Lagyan ng hiniwang oliba ang ibabaw. Pakuluin sa atay-atay na apoy sa loob ng 15-20 minuto.



Karneng Lutong Bagyo

- 2 tasang lutong lomong giniling
- 3 sibuyas na tinadtad
- 2 tasang ketsup
- 1 latang kamatis
- 4 1/2 tasang tubig
- 1 butil na bawang (pinitpit)
- 3 kutsarang tinadtad na parsley
- isang kurot na "thyme"
- isang kurot na "saffron"
- 1 dahon ng laurel
- 1 kutsaritang betsin
- 1 1/2 tasang bigas
- 1 1/2 kutsarang mantikilya

Magtunaw ng mantikilya. Papulahin ang sibuyas dito. Isama ang sarsa ng kamatis, bawang, tubig, "thyme" "saffron", dahon ng laurel at betsin. Isama ang bigas na hinugasan. Pakuluin sa atay-atay na apoy hanggang bumusa ang kanin. Isama ang giniling na lomo hanggang maluto. Timplahan ng asin at paminta.

Suki-Yaki

- 1/4 na kilong baka, kabilugan, hiwain nang manipis at pakudrado
- 1 kutsarang toyo
- 1 kutsarang asukal
- 3 pirasong tuyong kabuti ibabad sa tubig at hati-hatiin
- 2 tokwa
- 2 malaking sibuyas, pag-apatin
- 1 karot, hiwain
- 2 tangkay ng kintsay, hiwain
- 5-6 dahong petsay Baguio
- 50 gramong sotanghon
- 1 1/2 kutsarang asukal
- 3-4 na kutsarang toyo
- 1/2 tasang sabaw ng nilagang baka
- 1 kutsarang Aji-No-Moto
- 1/4 na tasang mantikilya o margarina

Ibabad ang bakang-hiwa nang pakudrado at kasingnipis ng papel sa pinaghalong isang kutsarang toyo at isang kutsarang asukal. Itabi sandali. Ihanda ang kabuti, tokwa, mga gulay at sotanghon. Pagsama-samahin ang asukal, toyo sabaw at betsin. Itabi sandali.

Tunawin sa kawali ang mantikilya. Ipirito ang kabuti. Itulak sa isang tabi. Ipirito nang mabilis ang magkabilang panig ng mga hiwa ng baka. Itabi sandali. Ilagay sa lutuan ang sibuyas at tokwa.

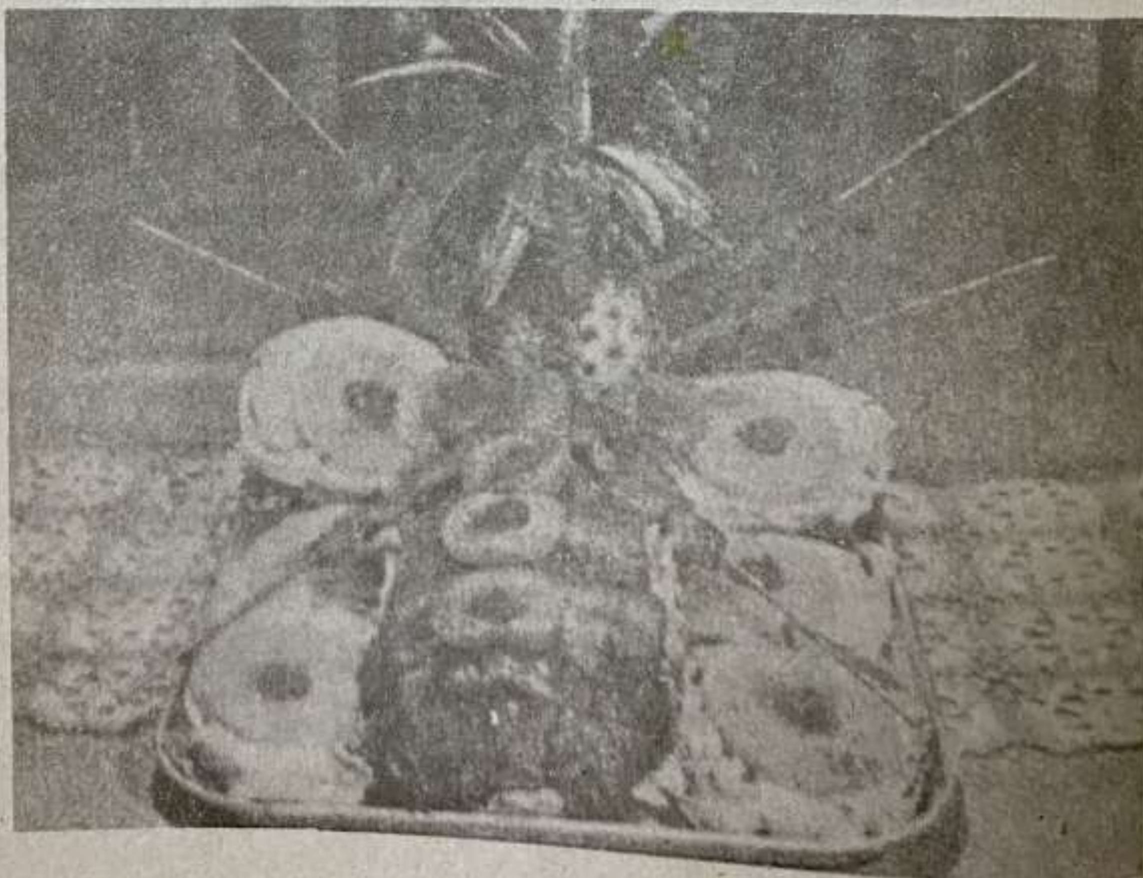
(Ang bawa't sangkap ay niluluto sa isang kawali lamang bagama't hiwa-hiwalay ang paghahanda ng bawa't isa).

Ilagay ang kerot sa lutuan. Takpan. Lutuin sa mahinang apoy sa loob ng 1 minuto. Ilagay ang petsay at kintsay. Lutuin ng 1 minuto. Ihalo ang dahong petsay, sotanghon at sabaw. Lutuin ng 2 minuto pa. Hanguin agad sa isang sisidlan. Ihain.

Baboy na may Pinya

1 kilong baboy
1/2 tasang asukal
1 tasang katas ng pinya
5 kutsarang patis
1/2 tasang tubig
2 tasang laman ng pinya hiniwang maliliit
1 kutsarang dahon ng sibuyas

Hugasan at hiwaing maliliit ang laman ng baboy. Sunugin ang asukal, isama ang patis, katas ng pinya at tubig. Isama ang baboy. Pakuluin hanggang lumambot. Isama ang laman ng pinya at dahon ng sibuyas at pakuluin ng ilang minuto.



Patang Walang Buto

- 1 pata ng baboy
- 1/2 kilong laman ng baboy
- 2 pula ng itlog
- 1 kutsarang asukal
- 1 kutsaritang asin
- 5 butil na bawang
- tubig
- 1/2 tasang buto ng sesame o linga
- 2 kutsarang toyo
- 1 kutsaritang betsin
- 1 kutsarang gawgaw na mais
- 1 kutsarang alak galing sa bigas
- 1 dahon ng laurel

Alisin ang buto ng pata (huwag sisirain ang balat). Hiwain ang ½ kilong laman ng baboy na may isang pulgada ang laki. Ibabad sa asin at toyo ang hiniwang baboy magdamag. Ihalo ang 2 pula ng itlog, betsin, gawgaw ng mais, asukal, at buto ng sesame o linga sa ibinabad na laman ng baboy. Ang buto ng sesame o linga ay kailangang isangag at bayuhin. Ipalaman ito sa pata at tahiin ang nasirang balat.

Iluto ang patang may palaman sa kaunting tubig na may bawang, alak-bigas, at dahon ng laurel. Isalang sa atay-atay na apoy. Bilinging paminsan-minsan hanggang lumambot. Palamigin hanggang tumigas at hiwain.

Cocido

- 1/2 kilong biyas ng baka (shank)
- 1 kilong butong panlaga
- 1 manok (mga 500 gms.)
- 3 tangkay ng kintsay
- 3 sibuyas, pag-apatin
- 1 ulong bawang, pinitpit
- 3 kutsarang olive oil
- 200 gramong bacon, kudra-kudraduhin
- 1/2 kilong laman (pige) ng baboy
- 1 kutsaritang pamintang buo
- 3 kamatis, pag-apatin
- 3 soriso de Bilbao
- 1 Spanish blood sausage
- 1/4 na kilong repolyo
- 1/4 na kilong petsay Baguio
- 1/4 na kilong habitsuelas

Ilaga ang baka at butong panlaga kasama ang 1 tangkay ng kutsay, 1 kutsaritang pamintang buo, kamatis at sibuyas. Kung malambot na ang baka, hanguin sa sabaw at hiwa-hiwain. Itabi sandali ang sabaw.

Ilaga ng magkahiwalay ang manok at baboy. Ang pinaglagaan ng baka ang gamitin. Kung malambot na ang manok, hanguin. Isunod na ilaga ang baboy.

Ihanda ang "Spanish tomato sauce" sa ganitong paraan.

Painitin ang "olive oil". Papulahin dito nang bahagya ang "bacon". Isalin ang "Spanish tomato sauce". Isama rin ang pinaglagaan ng baka, manok at baboy. Pakuluin. Ihalo ang pinalambot na mga karne. Isama ang soriso at "Spanish blood sausage" o morcillas. Hayaang nakasalang sa katamtamang init.

Lutuin naman hanggang maging malasado ang mga gulay. Ang sabaw din ng baka at manok ang gamitin. Ihalo sa mga karne. Iayos sa pinggan. Isalin sa ibabaw ang sabaw at "Spanish tomato sauce".

Binurong Baboy

- 2 paa ng baboy
- 2 kutsarang toyo
- 2 kutsarang arina
- 1 kutsarang asin
- 1 puswelong suka
- 1 puswelong tubig
- 1 kutsaritang wiski
- 1 pirasong luya
- 1 kutsarang mantikilya
- 1 kutsaritang betsin

Pagsama-samahin ang mga sangkap sa isang palayok. Isalang sa atay-atay na gatong sa loob ng 2 oras o hanggang sa lumambot ang baboy. Kapag malambot na ay hanguin at palamigin at hiwain.

Ihaing may kasamang atsara.

Asadong Baboy

- 1 kilong baboy na hiniwa sa katamtamang laki
- 4 na patatas na binalatan at hiniwa ang bawa't isa sa 6 na piraso
- 2 malaking sibuyas na hiniwang pakudrado
- 1 ulo ng bawang pinitpit
- 2 kutsaritang paminta
- 3 tasang suka
- 5 kutsarang mantika
- 3 dahon ng laurel
- 2 kutsarang asin
- 2 kutsarang toyo
- 2 siling parasko na hiniwang manipis na mahahaba
- 3 kutsarang katas ng atsuwete
- 2 ginayat na kamatis

Ilagay ang laman ng baboy sa kaserola. Isama ang suka, paminta, ½ bawang, asin, dahon ng laurel, at toyo. Hayaang sumubo ng 2 minuto. Isama ang 2 tasang tubig at hayaang sumubo hanggang lumambot ang baboy. Ipirito ang patatas at itabi.

Maggisa ng bawang, sibuyas at kamatis. Isama ang laman ng baboy at hiniwang siling parasko. Isama ang katas ng atsuete at pakuluin.

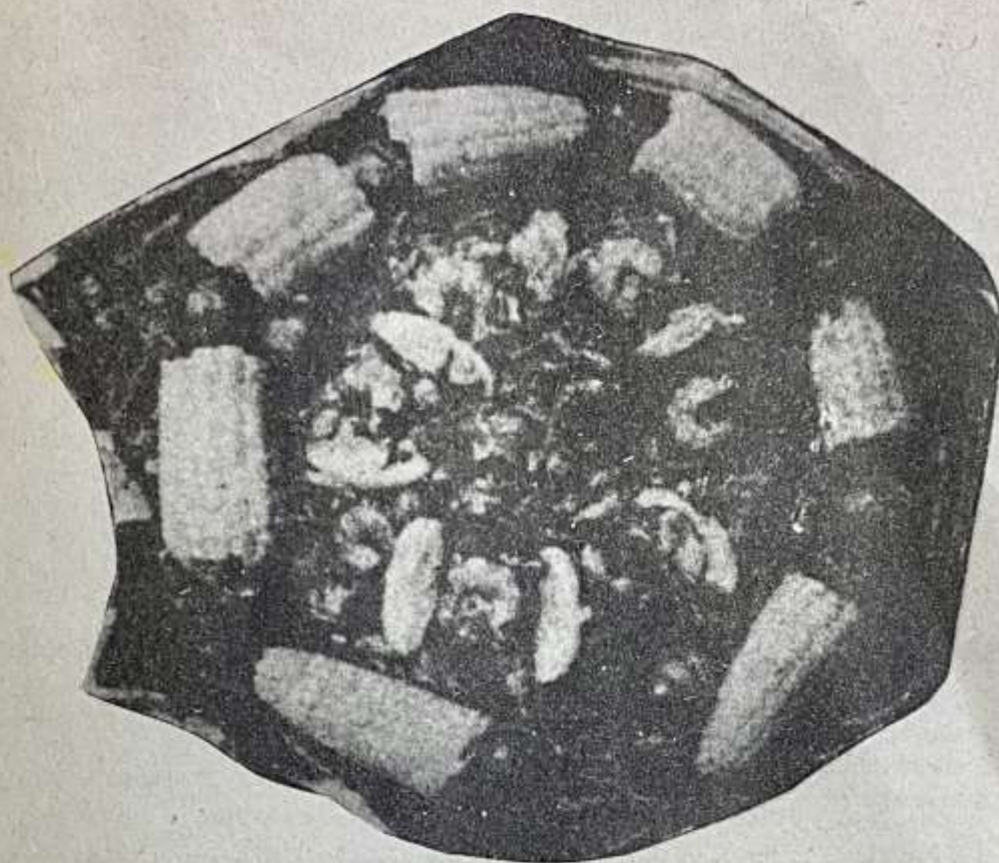
Inihaw o Barbekyung Baboy

- 8 hiwang baboy
- 3/4 tasang suka
- 3/4 tasang ketsap
- 1 kutsarang paminton
- 1 kutsarang Worcestershire sauce
- 1 1/2 tasang tubig
- 1 sibuyas na tinadtad
- 2 kutsaritang asin
- 1/4 kutsaritang tabasko
- 3 kutsarang pulang asukal

Pagsama-samahin ang lahat ng sangkap at pakuluin sa loob ng 20 minuto. Haluing paminsan-minsan. Ibuhos ito sa baboy. Palamigin at ilagay sa reprihidora magdamag. Ilagay sa malanday na hurno na kasama ang sarsa. At ipasok



sa pugon na may init na 350°F sa loob ng isang oras. Mantikaan o pahiran ng mantika ang baboy. Ihaing may kasamang piniritong patatas.



Bola-bolang may Gatas

3/4 na tasang (tuyo) mumo ng tinapay
3 sibuyas
1 kutsarang prepared mustard
1 kutsarang worcestershire sauce
2 kutsaritang asin
3/4 na tasang gatas na ebaporada
1 1/2 librang giniling na baka
1/4 na tasang gatas na ebaporada
3 tasang corn flakes, durugin
1/2 kutsaritang asin

Sukatin ang mumo ng tinapay, sibuyas, "mustard", "worcestershire sauce", asin, 3/4 na tasang gatas at itlog. Batihin sa tulong ng kutsara. Ihalo ang giniling na baka. Haluing mabuti. Gumawa ng bola-bola. Basain ng kaunting tubig ang palad para maiwasan ang paninikit ng bola-bola. Ihalo sa ¼ na tasang gatas. Ilubog ang bola-bola sa gatas na may timplang asin. Igulong sa dinurog na "corn flakes" hanggang mabalot ang bola-bola. Ilagay sa mababaw na "baking pan" na pinahiran ng mantika. Ihurno sa pugong may 350°F ang init at patagalin ng 45-50 minuto ang paghuhurno. Ilipat sa pinggan. Kutsarahin ng "parsley sauce" ang bola-bola. Ihain. (para sa 6 na paghahain).

Barbekyung Karne

Alisin ang labis na taba sa karne. Hiwain ang natirang taba ng may pagitang isang pulgada upang hindi bumaluktot. Punasan ang laman ng karne ng sarsa ng barbekyu bago iihaw. Punasan ang tabi o gilid ng karne bago baliktarin.

Mais Caldo (Corn)

- 1 tasang giniling na mais binabad magdamag
- 1 maliit na manok, hiniwa nang maliliit na piraso
- 1 pirasong luya, ginayat
- 2 butil na bawang, dinikdik
- 1 maliit na sibuyas, tinadtad
- 2 kutsaritang mantika
- 6 tasang tubig
- 2 pirasong sibuyas dahon, tinadtad

Igisa ang bawang, sibuyas at luya. Idagdag ang manok at timplahan ng patis. Takpan ang kaserola at bayaang kumulo nang ilang minuto. Ilagay ang mais at pakuluin pa. Patuloy na haluin upang huwag manikit. Dagdagan pa ng kaunting tubig. Panatilihing nakasalang sa mahinang apoy hanggang sa maluto ang manok at mais. Lagyan ng sibuyas dahon bago ihain.

Husto para sa 6 katao.

Sarsa ng Barbekyu

- 3 onsang mantikilya
- 1 butil na bawang pinitpit
- isang kurot na tabasko
- 1 sibuyas tinadtad
- 1/2 tasang ketsap
- 1/2 kutsaritang mustasa
- 1 kutsarang "Worcestershire sauce"
- 1 kutsarang horseradish
- 2 kutsarang suka
- 2 kutsarang asukal
- 1 kutsaritang pulbos na sili
- 1 kutsaritang asin
- 1/4 kutsaritang paminta
- 3 tasang tubig

Pagsamasamahin ang lahat ng mga sangkap at pakuluin sa loob ng kalahating oras.

Nilagang Karne (Putsero)

- 1 kilong karne
- 1/2 tasang mantika
- 1 butil na bawang pinitpit
- 1 ginayat na sibuyas
- 8 onsang sarsa ng kamatis
- 2 tasang sabaw ng nilagang karne
- 4 na sabang saging (hinati sa gitna at pinirito)
- 2 kamote (inapat na piraso ang bawa't isa at pinirito)
- 2 petsay
- 1 maliit na repolyo

Painitin ang mantika at igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Isama ang karne at sabaw ng pinaglagaan.

Pakuluin hanggang lumambot ang karne. Isama ang gulay. Ihaing mainit nang may sarsang talong.

Baboy na may Tokwa

- 1 kilong baboy
- 3 pirasong tokwa
- 1 ulo ng bawang tinadtad
- 1/2 tasang suka
- 1/2 tasang toyo
- 3/4 kutsaritang asin
- 2 sibuyas
- 1 kutsarang mantikang Wesson

Hiwaing pakudrado ang baboy. Ilagay sa kaserola. Lagyan ng asin at tubig. Pakuluin sa atay-atay na apoy sa loob ng ilang minuto at itabi.

Sarsa: Ilagay sa mangkok ang suka, bawang, toyo at mantikang "Wesson".

Ilagay ang buong baboy sa kawali at pirituhin hanggang mamula. Isama ang tokwa. Ilagay sa platong pandulot.

Ibuhos ang sarsa sa ibabaw. Palamutian ng sibuyas. Idulot nang mainit.

Lemper Menado Ala May (Mais)

2 tasang giniling na mais, binabad magdamag
1 tasang gata
1 1/2 kutsarang langis ng niyog
2 ulo ng sibuyas, tinadtad
1 siling pula. tinadtad
4 onsa ng chorizo, giniling
1 kamatis, binalatan, inalisan ng mga buto at tinadtad
2/3 kutsaritang asin
6 pirasong dahon ng sibuyas
dahon ng saging

Alisin sa pagkakababad ang mais at ilaga sa mahinang apoy nang 30 minuto. Alisin sa tubig ang mais, ihalo sa gata at hayaang nakababad dito nang 15 minuto. Pakuluan muli sa malakas na apoy nang 15 minuto. Igisa ang sibuyas at sili sa langis ng niyog. Idagdag ang chorizo, kamatis, sibuyas-dahon, kaunting tubig at timplahan ng asin.

Ipagpatuloy ang paggigisa hanggang maluto ang chorizo. Alisin ang dahon ng sibuyas. Ilatag ang isang malapad na dahon ng saging at ipatong ang isang maliit pang dahon sa gitna nito. Lagyan ang maliliit na dahon ng kaunting mais at paibabawan ito ng nilutong sangkap. Pasingawan. Ihain habang mainit. Husto para sa 4 katao. Sa halip na chorizo, maaaring isahog ang giniling na baboy o hinimay na manok.

Bipstik na de Luks

1/2 kilong karne (lomo)
1/4 tasang mantika
1/2 librang kabuti
3 sibuyas
1 siling parasko (tinadtad)
3/4 tasang sarsang sili
1/2 tasang katas ng kamatis
1 kutsaritang Worcestershire sauce
1/4 tasang hiniwang oliba

Ipirito ang karne. Isama ang lutong gulay at panimpla.

Kung may pugon, iluto ang gulay at ibang mga pampalasa sa mantika. Ibuhos ito sa karne at ipasok sa pugon.

Barbecue Meat Loaf

1 itlog
1/4 na tasang gatas
2 kutsarang sibuyas, tinadtad
1 kutsaritang asin
4 na kutsarang mustard
1 tasang mumo ng tinapay
1 librang giniling na baka

Pagsama-samahin ang itlog, gatas, sibuyas asin, 2 kutsarang "mustard" at mumo ng tinapay. Ihalo ang giniling. Haluing dahan-dahan. Ilagay sa "loaf" pan" na pinahiran ng mantika. Ihurno sa pugong may 350°F ang init. Pataga-lin ng 45 minuto ang paghuhurno. Pahiran ng 2 kutsarang "mustard" at lutuin ng 5 minuto. Alisin ang katas at gamitin sa paggawa ng sarsa. (para sa 4 na paghahain).

Bipstik

1 kilong karneng baka
1/4 kilong arina
asin at paminta
sibuyas na ginayat
1/2 tasang tubig
1 tasang katas ng kamatis

Ihudhod ang laman ng karne sa harinang may asin at sili. Paluin ng maso ang laman sa likod ng itak. Pirituhin sa mantika. Isama ang sibuyas, tubig at katas ng kamatis. Takpan at pakuluin sa loob ng 1½ oras hanggang lumambot ang laman. Bilingin paminsan-minsan.

Tinolang Baboy sa Mais

1/2 kilo ng tadyang ng baboy
1 mais, katamtaman ang laki, inalis sa busal
mantika
luya
bawang
sibuyas
betsin
patis
dahon ng sili

Igisa ang pira-pirasong baboy sa mantika, luya, bawang at sibuyas. Lagyan ng sapat na tubig at pakuluan. Isunod ang mais. Bayaan hanggang sa maluto ang mais at lumapot ang sabaw. Timplahan ng patis at betsin ayon sa panlasa. Bago hanguin, isama ang dahon ng sili. Ihaing mainit.



Kosidong Karne

- 1/2 kilong laman ng karneng baka na hiniwa sa walong piraso
- 1/2 kilong baboy hiniwa katulad ng sa laman ng baka
- 1 soriso (bilbaw)
- 3 kamote (dilaw) tinalupan at biniyak sa gitna
- 1/2 repolyo (hinati sa 6 na piraso)
- 3 talong (hinati)
- 6 saba
- 1/2 tasang lutong beans
- 1 tasang tinadtad na kamatis
- 2 kutsarang tubig
- asin at paminta

Ilagay ang karne, baboy at soriso sa kaserola. Lagyan ng tubig at pakuluin. Paglambut-lambot ng karne isama ang gulay at saging. Iluto at itabi. Maggisa ng bawang, sibuyas, kamatis, beans at baboy at karne. Isama ang 2 tasang sabaw ng pinaglagaan at lahat ng pinakuluang gulay. Timplahan ng asin at paminta.

Karne "STROGANOFF"

- 3 librang sibuyas
- 1/3 tasang mantika
- 2 librang laman ng karne
- 1 latang sopas na kamatis
- 3/4 "tomato paste"
- Mainit na kanin
- 1 librang kabuti
- 1 tasang maasim na krema
- 1 kutsaritang asin
- paminta
- 1 kutsaritang Worcestershire sauce

Tadtarin ang sibuyas. Pigain at itabi ang katas nito. Iluto ang sibuyas na inalisan ng katas sa mainit na mantika sa loob ng 20 minuto. Hiwain manipis ang mabilog na laman ng karne. Hiwaing maliliit ang kabuti. Isama ang karne at kabuti sa sibuyas. Iluto hanggang mamula ang karne.

Pagsama-samahin ang sopas na kamatis, "tomato paste", katas ng sibuyas, krema, asin, paminta at "Worcestershire sauce". Ibuhos ito sa karne. Takpan at pakuluin ng isang oras. Ihain sa kanin.

Rellenong Baboy

- 3 pirasong baboy
- 3 kalamansi
- 1/2 kutsaritang asin
- 1/4 na kutsaritang paminta
- 1/2 kutsarang toyo
- 1/2 kutsarang betsin
- 1/4 na puswelong hamon, luto
- 4 na pirasong Vienna sausage
- 2 kutsarang pickle relish
- 1/4 puswelong pinya, durog
- 2 kutsarang pasas

Tapahin ang laman ng baboy sa kapal na 1—1/2 pulgada. Ibabad sa katas ng kalamansi, asin, toyo, paminta at betsin.

Hiwaing pino ang *vienna sausage* at hamon. Pagsamahin. Idagdag dito ang *pickle relish,* pinya at pasas. Ilatag ang baboy at ilagay ang palaman sa isang dako. Itiklop at tahiin ang gilid upang hindi lumabas ang laman.

Ibalot sa palara at ipasok sa oven na may init na 350°F. Bayaang maluto. Bago ihain, pahiran ng mantikilya ang ibabaw.

Corned Beef at Asparagus

2 butil na bawang
1 sibuyas, tadtarin
4 na hinog na kamatis, tadtarin
2/3 o 1/2 latang "corned beef"
4 na tasang sabaw o tubig
6 na hiwang asparagus, hiwa-hiwain
1 1/2 kutsaritang asin
1 kutsaritang Aji-No-Moto

Igisa sa langis ang bawang, sibuyas at kamatis. Ihalo ang "corned beef" at sabaw. Ipagpatuloy ang pagluluto sa mahinang apoy. Huwag pakukuluin. Ihalo ang asparagus. Pagkaraan ng ilang minuto, tikman. Timplahan ng pampalasa. Ihaing mainit.

Istik Tartare

1 librang giniling na karne (luto)
1 kutsaritang betsin
1 itlog
1 kutsarang tinadtad na sibuyas
1 kutsaritang asin
1/8 kutsaritang paminta

Paghaluhaluin ang giniling na karne, betsin, sibuyas, itlog, asin at paminta. Ihulma sa pandulot na plato na may hugis itlog sa gitna. Palamutian ng hiniwang bilog na kamatis, tinadtad na sibuyas. Ihaing kasama ng malutong na biskuwit soda.

Inihaw na Istik

Pumili ng isang pulgadang mga istik. Alisin ang bahaging may taba at ayusin sa parilya at isalang sa baga na may layong 4-5 pulgada.

Ihawin sa loob ng 15 minuto.

Pahiran ito ng sarsa bago hanguin.

SARSA:

2 butil na pinitpit na bawang
1/4 librang mantikilya
ilang patak ng tabasko sauce
1 kutsaritang Worcestershire sauce
1 kutsarang "horse radish"

Paghaluin ang mga sangkap.

Giniling na Hamon at Atsarang Istik

Isama ang 2 latang tinadtad na hamon giniling, 1/3 tasang tinadtad na sibuyas, 1½ tasang malambot na durog na tinapay; ½ tasang tinadtad na "dill pickles" at isang itlog na bahagyang binati.

Itabi ang 4 na hiwang pinya at patuluin ang katas. Ang natirang laman ng lata ay tadtarin at isama sa tinadtad na hamon. Isama ang ½ kutsaritang mustasa, paminta at haluin mabuti.

Hulmahin sa isang malaking istik na may isang pulgada ang kapal. Iihaw hanggang 10 minuto. Ilagay sa bandihado at ilagay sa ibabaw nito ang apat na

hiwang pinya na may "dill pickles" na hugis abaniko. Muling ibalik sa ihawan. Ihawin ng 3 minuto hanggang mamula ang pinya.

Orange Sweet-Sour Tongue

- 1 maliit na dila ng baka
- 2 kutsarang asukal (Victorias Refined Sugar)
- 1/2 tasang katas ng sariwang dalanghita
- 1 1/2 maliit na kahong pasas
- 1 kutsarang ginadgad na balat ng dalanghita
- 1 sibuyas
- 1 karot. binalatan at hiniwa
- 2 tangkay ng celery
- 1/4 tasang margarina
- 3 kutsarang arina
- 1/2 kutsaritang asin
- Paminta na ayon sa inyong panlasa
- Hiniwang dalanghita

Pakuluan ang dila. Makaraan ang ilang sandaling pagkulo, hanguin at linisin. Hiwain at pakuluang muli at isama ang sibuyas, celery at ang karot. Kapag panay na ang kulo dahan-dahang hinaan ang gatong hanggang sa lumambot. Hanguin at itabi ang pinagkuluang sabaw.

Tunawin ang margarina sa isang kaserola. Ihalo ang arina sa mainit na margarina hanggang sa bumula. Unti-unting ibuhos ang sabaw hanggang sa lumapot. Timplahan ng asin, asukal, ginadgad na balat ng dalanghita, paminta, pasas at katas ng dalanghita. Ihain nang mainit. Palamutihan ng parsley at hiniwang dalanghita o kahel.

Quiche Lorraine

PASTRY:

- 1 tasang sinalang arina (all purpose flour)
- 1/2 kutsaritang asin
- 1/3 tasang margarina
- 2-3 kutsarang malamig na tubig

PALAMAN:

- 8 hiwang bacon
- 8 onsang Kraft Velveeta (2 tasang ginadgad na keso)
- 1 kutsarang arina (all purpose flour)
- 1/2 kutsaritang asin
- 3 itlog, binati
- 1 3/4 tasang gatas

PASTRY: Salain ang arina kasama ang asin sa isang malalim na lalagyan. Ihalo ang margarina sa pamamagitan ng dalawang kutsilyo o kaya ay sa *pastry blender* kung mayroon nito. Wisikan ng malamig na tubig habang hinahalo. Masahin at bilugin na parang hugis ng bola at ipaloob sa pagitan ng dalawang *wax paper* saka pagulungan ng *rolling pin* o kaya ay boteng bilog. Alisin ang papel at isalin sa *pastry pan* na nakapaitaas ang bahaging may papel pa. Alisin ang papel na ito at ayusin na ang *pastry* nang husto sa *pan*. Palamutihan ang dulo ng *pastry* at magpataan ng ½ pulgada. Itiklop ng pailalim at diinan ng tinidor ang mga tabi. Tusuk-tusukin ng tinidor ang crust at ipaloob sa pugon na may init 450°F at hayaan sa loob ng mga 7 minuto o hanggang sa

mamula. Alisin sa pugon at hinaan ang gatong upang magkaroon lamang ng init na 325°F. Ihanda ang palaman.

Palaman: Pirasuhin ang bacon at prituhin ng malutong at durugin ito. Itabi ang dalawang kutsara nito. Ibudbod ang natitira pang dinurog na bacon sa *pie shell*, isama ang ginadgad na keso. Pagsama-samahin ang iba pang sangkap at isalin sa *pie shell*. Ipaloob sa pugon na may init na 325°F sa loob ng 35 minuto o hanggang sa mabuo na pati ang gitna. Palamigin sa loob ng 10-15 minuto bago ihain. Maihahain sa 6 na katao.

Inihaw na Hamon na may Limon

2 librang kuwelyo ng bekon
1 onsang dinurog na tinapay
4 na saging
2 onsang pasas na walang buto
1/4 pintang tubig
4 onsang asukal
1 kutsaritang gawgaw mais
inad-ad na balat ng limon
katas ng isang limon
1 onsang mantikilya
2 hiwang limon na hiniwang tulad sa paru-paro
parsley

Pahiran ang bekon at ilagay sa malaking keserola na may katamtamang tubig. Isalang sa atay-atay na apoy at pakuluin sa loob ng isang oras. Pag luto na patuluin ang tubig ng bekon at alisin ang balat nito. Budburan ng durog na tinapay ang bahaging may taba. Hayaan magdamag, sa reprihidora ang bekon.

Talupan ang saging. Biyakin sa kalahati pahaba ang mga ito. Ibalik muli sa balat ang saging at ilagay ito sa hurnong may mantika at ipasok sa pugon na may init na 375°F. Ipalamuti ito sa pinalamig na bekon.

Kari-kari

7 tasang sabaw
1 binti ng baka
2 talong
3 kutsarang bagoong
1 puso ng saging (saba o butuan)
1/3 tasang sinangag na mani (giniling o binayo)
2 tasang sitaw (pinutol na may 1 1/2 pulgada ang haba)
1 1/2 tasang labot
1/3 tasang atsuwete

Hiwain ang binti ng baka sa katamtamang laki at ilaga hanggang lumambot. (5 o 6 na oras)

Maggisa ng bawang at sibuyas sa kaunting mantika. Isama ang sitaw, puso ng saging (½ pulgada ang kapal-pabilog ang hiwa), buong mani, talong, binti ng baka at labot. Timplahan ng bagoong at iluto pa sa loob ng 5 minuto. Isama ang sabaw at pakuluin sa loob na kalahating oras. Maglamas ng atsuwete. Salain at isama ito sa sabaw. Katapus-tapusan isama ang giniling na mani upang lumapot ang sabaw.

Batsoy

2 bato ng baboy
1/4 kilong atay ng baboy
1 puso ng baboy
1/4 kilong lomo
1 kutsaritang betsin
1 kutsarang patis

2 butil na bawang
1 sibuyas tinadtad
1 pirasong luya hiniwang pino
3 kutsarang mantika
1 1/2 tasang tubig

Hiwaing maninipis na mahahaba ang bato, atay, puso at lomo ng baboy.

Maggisa ng bawang at sibuyas sa mantika. Isama ang bato, atay, puso at lomo. Isama ang luya at pakuluin hanggang lumambot ang lamang loob ng baboy. Lagyan ng sabaw. Timplahan ng patis. Pagkaluto ay palamutian ng tinadtad na dahon ng sibuyas.

Paunawa: Maaari rin itong samahan ng miswa. Pakuluan kasama ng sabaw.

Sinigang na Baboy

1/2 kilong baboy hiniwa sa katamtamang laki
2 kamatis ginayat
6 na anak ng gabi binalatan
1 labanos binalatan at hiniwang pahilis na may 1/2 pulgada ang kapal
bunga ng sampalok
5 tasang tubig
5 dahon ng mustasa

Ilagay sa kaserola ang baboy at tubig. Ilaga ang baboy. Isama ang kamatis, sibuyas at sampalok. Pakuluin. Hanguin ang sampalok at lamasin. Isama ang gabi at labanos. Pag malambot na ang gabi, isama ang dahon ng mustasa. Salain ang katas ng sampalok at ibuhos sa niluluto. Timplahan ng patis. Kailangang matakpan ng sabaw ang baboy at gulay. Ihaing mainit.

Pinatisan

1/2 puswelong bitukang maliit, nilinis, pinakuluan at hiniwang tig-2 pulgada ang haba
1 kutsaritang bawang, dinikdik
1/2 puswelong laman ng baboy, hiniwang 6 na piraso
1/4 na puswelong suka
2 kutsarang patis
1/2 puswelong sabaw ng pinakuluang karne

Baligtarin ang bituka, lamasin sa asin at linising mabuti. Banlawan at pakuluin sa 2 puswelong tubig. Takpan habang nakasalang at bayaang 1 oras.

Initin ang mantika at igisa ang bawang. Isama ang baboy, bituka at atay. Takpan at bayaang 5 minuto. Idagdag ang suka, patis at sabaw ng karne. Takpan uli at pakuluan pa. Bayaang 30 minuto. Ihaing mainit.

Tsapsuy

1/2 tasang nilagang baboy
1/2 tasang nilagang laman ng manok
1/2 tasang binalatang hipon
1/2 repolyo
1/4 kilong repolyong Intsik
1/4 kilong sitsaro
1/4 kilong bitswelas
2 siling paresko
2 kerot
1/4 kilong tuyong kabuti ng Intsik

Hiwaing pakudrado ang baboy at manok. Hiwain ang repolyo, bitsuwelas, sili at kerot ng maninipis at may habang 2 pulgada. Hiwain sa gitna ang sitsaro.

Maggisa ng bawang at sibuyas sa kaunting mantika. Isama ang baboy at manok at katapus-tápusan ay isama ang mga gulay. Buhusan ng 2 tasang sabaw ng pinaglagaan ng manok. Kapag kalahating luto na ang gulay, magtimpla ng 3 kutsarang gawgaw ng mais, 2 kutsarang toyo, isang kutsarang asukal at isang kutsaritang asin at haluing mabuti. Ibuhos ito sa gulay, haluin hanggang lumapot ang sabaw. Hanguin at ihaing mainit.

Ginataang Pata ng Baboy sa Saging na Saba

1 maliit na pata ng baboy
4 na saging na saba, katamtaman ang laki, pinag-apat
1 niyog, kinudkod
1 sibuyas, ginayat
1 ulo ng bawang, pinitpit
ilang butil ng paminta, buo
mantika
patis
betsin

Hiwain ang pata sa pirasong gusto ang laki. Palambutin sa tubig. Igisa sa mantika ang bawang at sibuyas. Isunod ang saging. Timplahan ng patis. Isama ang baboy. Isunod ang makukuhang gata sa niyog. Isama ang paminta. Pakuluan habang hinahalo upang hindi makurta ang gata. Bago hanguin ay timplahan ng betsin.

Kalyos

1/2 pata nilaga, inalisan ng buto at hiniwang maninipis
6 na butil na bawang pinitpit
1/2 sibuyas ginayat
1/4 tasang kamatis ginayat
5 kutsarang mantika
1 soriso de bilbaw ginayat
1 tasang atay ng baboy ginayat
3/4 tasang lapay
1/4 kilong patatas hiniwang pakudrado
1 kerot hiniwang pakudrado
1 siling parasko (luntian hiniwang manipis na mahahaba)
1/2 tasang gisantes

Ilaga ang pata sa 5 tasang tubig hanggang lumambot. Maggisa ng bawang, sibuyas at kamatis. Isama ang soriso, pata, atay, lapay, patatas at kerot. Takpan at pakuluin sa atay-atay na apoy sa loob ng 5 minuto. Isama ang sabaw at timplahan ng asin. Isama ang sili at gisantes. Takpan at iluto sa loob ng 5 minuto.

"Curry" na Karne

1/2 kilong karne
tubig
3/4 puswelong sibuyas na mura, tinadtad
2 kutsarang arina
1 puswelong gatas ebaporada

1 puswelong sabaw ng buto
1 kutsarang Worcestershire sauce
1/2 kutsaritang mustasa,
asin
paminta
betsin
4 na puswelong kanin
1 kutsaritang pulbos ng "curry"
2 kutsarang mantikilya, tinunaw
1/2 puswelong "Kraft Cheez Whiz"

Magpakulo ng tubig at lutuin dito ang karne. Hiwaing manipis sa malili-it na piraso. Tunawin ang margarina sa kawali. Igisa ang sibuyas na mura. Isama ang arina at haluin. Unti-unting idagdag ang gatas, sabaw at panimplang asin, paminta at betsin. Huwag titigilan ng halo hanggang sa lumapot. Isama ang karne at bayaang kumulo nang ilang minuto. Ihaing kasama ang kanin.

Ganito ang paghahanda sa kanin: Pagsama-samahin ang mainit na kanin, pulbos ng curry, tinunaw na mantikilya at "Cheez Whiz". Isalang sa atay-atay na gatong at haluing mabuti. Ihulma sa liyanerang pabilog na may hukay sa gitna.

Inihaw na Atay

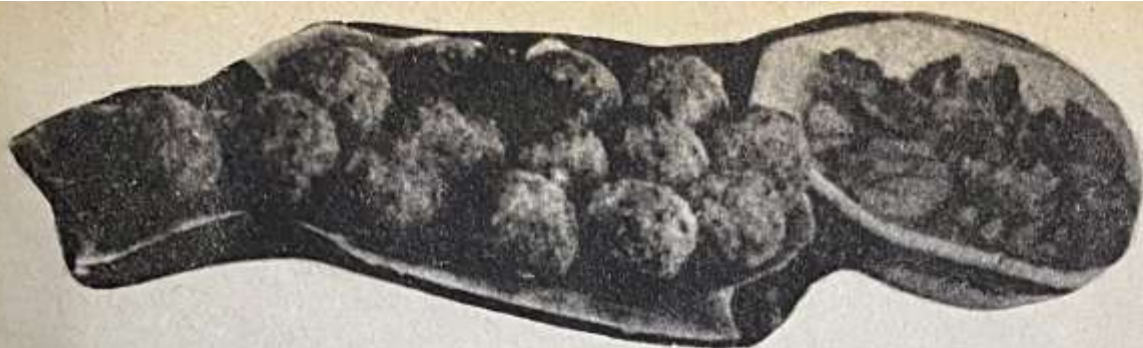
1 1/2 librang atay
2 kutsarang "salad oil"
1 kutsarang suka
1/4 kutsaritang asin
1/4 kutsaritang kintsay
1/2 kutsaritang tinadtad na sibuyas

Hiwain ang atay na may kapal na ½ pulgada. Haluing lahat ng mga sang-kap. Isama ang hiniwang atay. Palamigin sa reprihidora sa loob ng 30 minu-to. Patuluin ang labis na sabaw. Ilagay ang atay sa may pahid na mantikang ihawan at iihaw sa 325°F sa loob ng 5 minuto. Bilingin hanggang maluto ang dalawang tabi.

Murkon

1/2 kilong laman ng baka hiniwang maninipis na malapad
8 kalamansi
2 kutsarang toyo
1 kutsaritang bawang na binayo
1/4 kutsaritang paminta
2 hiwang lutong hamon
1 sorisong bilbaw hinati sa apat na mahahabang piraso
2 hiwang taba ng baboy
2 pirasong Gherkins (hinati)
5 kutsarang mantika
3 nilagang itlog
5 tasang tubig
1 dahon ng laurel
2 kutsarang tinadtad na sibuyas
1/2 tasang sarsa ng kamatis
parsley

Ibabad ang laman ng karne sa katas ng kalamansi, toyo, bawang at paminta sa loob ng 15 minuto. Ilatag ang laman ng karne. Iayos ang hamon, soriso, taba ng baboy, "gherkin" at itlog sa isang hanay. Balutin ito ng laman ng karne at talian. Ipirito hanggang mamula. Ilagay sa kaserola ang karne at lagyan ng tubig, laurel, sibuyas, sarsa ng kamatis, asin at paminta. Pakuluin sa atay-atay na apoy hanggang lumambot ang karne. Alisin ang tali ng karne at palamutian ng parsley.



Sarsa ng Litson

atay ng lilitsunin
1 tasang sinangag na mani
1 tasang dinurog na biskotso
1/2 tasang sibuyas tagalog (tinadtad)
2 kutsarang asin
1 tasang asukal pula
1 tasang suka
1 kutsarang pamintang durog
1 ulong bawang binalatan at binayo

Iihaw ang atay at bayuhin. Isangag ang mani, balatan at bayuhin.

Pagsama-samahing lahat ng mga sangkap tulad ng atay, mani, at biskotso at salain sa alambreng salaan. Ang hindi dumaan sa salaan ay muling bayuhin.

Pagsama-samahing lahat sa isang kaserola. Haluin at pakuluin.

Talaba na may Sawsawan

Talaba
1 Mangga. kinayod
1/2 tasang sibuyas tagalog tinadtad
asin

Hugasan ang talaba. Magpakulo ng tubig at ibuhos sa talaba. Balatan ang talaba at ilagay sa mangkok. Ihaing may sawsawan.

Sawsawan: Magkayod ng hilaw na mangga. Samahan ng tinadtad na sibuyas Tagalog at asin.

Tortang Tahong

1 galong tahong
1 tasang durog na biskotso
2 itlog binating mabuti
asin at paminta
mantika

Hugasan ang tahong at ilagay sa kawali. Takpan at pabukahin. Pagbuka ng mga ito ay hanguin at palamigin. Alisin ang pusod nito (iyong may nakakabit na lumot).

Batihin ang itlog. Isama ang durog na biskotso. Timplahan ng asin at paminta. Ilubog dito ang tahong isa-isa at pirituhin sa mantika. Ihaing mainit na may sawsawang ketsap.



V

MASARAP NA PARAAN NG PAGLULUTO NG MANOK

Inihaw na Bibe na may Matamis at Maasim na Sarsa

- 1 librang inihaw na laman ng bibe
- 1 librang litsihas na sariwa o isang lata
- 1/2 kutsaritang mustasa
- 2 pulang siling parasko
- 1 luntiang siling parasko

Hiwain ang bibe sa katamtamang laki. Hiwain sa kalahati ang mga litsihas. Kung ang gagamitin ay de lata, alisin ang sabaw nito. Kunin ang matamis at maasim na sarsa at isama ang mustasa at haluing mabuti. Hiwaing pakudrado ang mga sili at ibabad sa mainit na tubig hanggang lumambot. Isama ang sili sa sarsa. Ibuhos ang sarsa sa bibe at laman ng litsihas at haluing mabuti. Palamigin sa reprihidora bago idulot.

Matamis at Maasim na Sarsa

- 8 onsang alak na suka
- 2 onsang asukal
- 1/4 kutsaritang asin
- 2 kutsarang ketsap
- 1/2 onsang betsin
- 1/2 onsang "preserved crab apple"
- 1/2 butil na bawang pinitpit
- 1/2 kutsaritang gawgaw na mais na ihinalo sa
- 1/2 kutsarang malamig na tubig
- 2 kutsarang mantika
- 1/2 tasang katas ng pinya

Ibabad ang "crab apple" sa suka na hinaluan ng katas ng pinya. Mag-init ng mantika at ibuhos ang tinimplang suka, asukal, asin, ketsap, bawang, betsin at pasubuhin ng ilang sandali. Isama ang gawgaw mais upang lumapot at isama ang natitirang mantika. Ibuhos sa bibe at litsihas. Palamigin at idulot.

Paunawa: Kung pangkaraniwang suka ang gagamitin sa halip ng alak na suka haluan ang suka ng tubig (6 na onsang tubig sa 2 onsang suka)

Manok "Chow Mien"

- 2 kutsarang mantika ng mami
- 2 sibuyas ginayat
- 2 tasang ginayat na kintsay
- 3/4 librang kabuti (hiniwang maliliit)
- 1 1/2 tasang sabaw ng nilagang manok
- 1 tasang sabaw ng chestnut o kastanyas
- 1 tasang toge
- 1/2 tasang labong
- 1 kutsarang gawgaw mais
- 3 kutsarang toyo
- 3 tasang hinimay na laman ng manok(luto)
- 3 tasang lutong pinong "egg noodles"

Mag-init ng mantikilya at igisa ang sibuyas sa loob ng 10 minuto. Isama ang kintsay, kabuti at sabaw ng pinaglagaan ng manok. Takpan at pakuluin ng 3 minuto. Ihalo ang sabaw ng kastanyas, toge at labong. Iluto sa loob ng 3 minuto.

Ihalo ang gawgaw, mais at toyo upang lumapot ang sabaw. Isama ang laman ng manok. Timplahin at ihaing mainit. Ihain sa ibabaw ng "noodles".

Piniritong Manok

1 tasang arina
1 1/2 kutsaritang asin
1 kutsaritang paminta
1 1/2 kutsaritang paprika
2 librang pipirituhing manok na hiniwa sa katamtamang piraso
mantika

Pagsamahin ang harina, asin, paminta at paprika sa supot na papel. Hugasan at patuluin ang mga piraso ng manok. Ihulog sa supot ng papel at kalugin. Tunawin ang mantika at ipirito ang manok. Takpan at bilingin paminsan-minsan. Para lumutong ang balat ng manok, ipasok sa pugon na may init na 350°F sa loob ng 15 minuto.



Manok Marengo

3 1/2–4 na librang pipirituhing manok
asin at paminta
3 kutsarang mantika
1 latang "cansomme"
1/2 tasang tubig
1/3 tasang ketsap
2 kutsarang katas ng limon
1 butil na bawang (pinitpit)
1 kutsarang tinadtad na parsley
1/2 librang maliliit na kabuti
3 kutsarang arina
1/3 tasang tubig

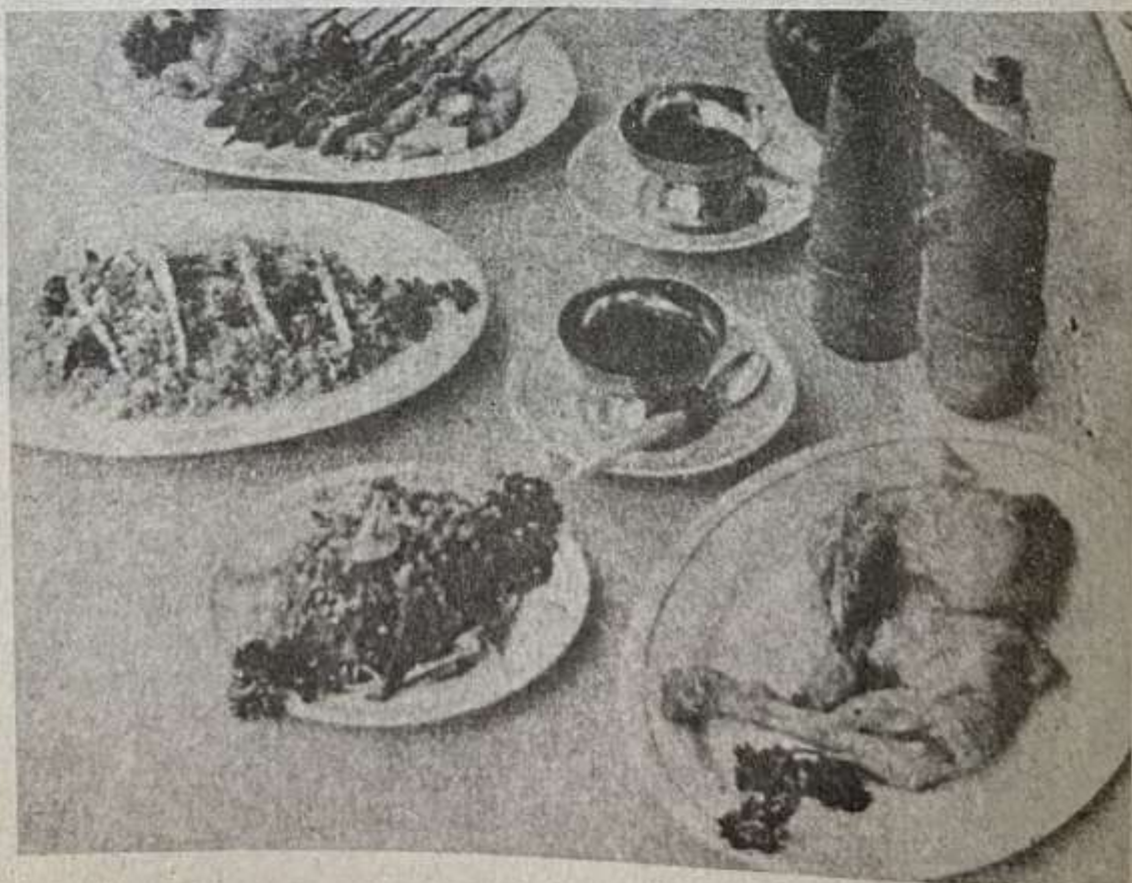
Budburan ang mga piraso ng manok ng asin at paminta. Papulahin sa mainit na mantika. Patuluin ang mantika pagkaluto. Pagsamahin ang "cansomme" at mga sangkap at ibuhos sa manok. Takpan at pakuluin sa loob ng 45 minuto. Batihin ang harina at tubig at isama sa sarsa, haluin hanggang lumapot. Ibuhos ang sarsa sa manok.

Empanadang Manok

4 na nilagang itlog (matigas)
asin
1 tasang sabaw ng nilagang manok
mga paa at pitso ng 2 manok
2 sorisong kastila na hiniwa sa 4 na piraso pahaba

Ilaga ang buto ng manok kasama ang balunbalunan hanggang lumambot ang laman ng manok. Himayin ang laman ng paa at pitso ng manok at ilagay sa hurno. Iayos ang mga piraso ng soriso sa ibabaw ng maninipis na hiwa ng itlog na ang pula ng itlog ay tinunaw sa isang kutsarang tubig. Ipasok sa pugon hanggang mamula.

Tadtarin nang pino ang itlog. Gumawa ng sarsa: magtunaw ng mantikilya at ihalo ang harina, asin at paminta. Isama ang sabaw ng pinaglagaan ng manok. Unti-unti ang pagbubuhos at haluing mabuti. Pagkatapos sumubo, isama ang itlog at iba pa sa manok. Iayos sa salitang salansan sa hurnong may mantekilya na binudburan ng balat ng tinapay at ipasok sa pugon sa loob ng kalahating oras.



Manok na may Luya at Sibuyas

1 manok
1 kutsaritang asin
1/2 kutsaritang betsin (Aji-No-Moto)
1/4 na kutsaritang paminta
1/4 na tasang arina
1/2 tasang langis
1/4 na tasang luya, tadtarin
1/4 na tasang sibuyas na mura, tadtarin
2 kutsarang toyo
2 kutsarang asukal
2 kutsarang gawgaw

Pagsama-samahin ang asin, betsin at paminta. Timplahan nito ang manok. Budburan ng arina. Painitin ang langis. Ipirito ang manok hanggang pumula. Hanguin. Ilipat sa kaserola. Itabi sandali.

Igisa ang luya at sibuyas na mura. Isalin ang toyo. Isama ang asukal at 2 kutsarang gawgaw na tinunaw sa tubig. Pakuluin. Isalin sa manok. Isama ang isang tasang tubig. Takpang mabuti ang kaldero. Ipagpatuloy ang paglu-luto sa katamtamang init sa loob ng 15 minuto. Kung luto na ang manok, hanguin. Ihaing kasabay ng mainit na kanin.

Manok na may Mais at Malunggay

1 katamtamang laki ng manok
2 butil na bawang dinurog
1/2 sibuyas
1 tasang butil ng sariwang mais
5 tasang tubig
4 na kutsarang mantika
1/2 tasang dahon ng malunggay
2 o 3 kutsarang patis

Mag-init ng mantika sa kawali at igisa ang bawang, sibuyas, mais at manok na hiniwa sa maliliit na piraso. Haluan ng patis. Takpan at hayaang sumubo. Samahan ng tubig at pakuluin hanggang lumambot ang laman ng manok. Isama ang dahon ng malunggay. Takpan at iluto sa loob ng 2 minuto.

Atay ng Manok na may "Curry Powder"

1 librang atay ng manok
4 na kutsarang mantikilya
1/4 tasang tinadtad na sibuyas
1 kutsaritang asin
1/4 kutsaritang paminta
1 kutsarang "curry powder"
2/3 tasang "beer" o serbesa
Mainit na kanin

Hiwain sa gitna ang bawa't atay ng manok. Magtunaw ng mantikilya. Isama ang mga atay ng manok at sibuyas at igisa sa loob ng 5-8 minuto. Bibilinging madalas hanggang maluto ang mga atay. Haluan ng asin, paminta at "curry powder" at serbesa at pakuluin sa loob ng 3 minuto. Ihain sa ibabaw ng kanin.

Pakam

1 tandang na manok hiniwa sa katamtamang laki ang bawa't piraso
1 kutsarang asin
1/2 kutsarang pinitpit na luya
3 kutsarang suka

3-4 na tasang tubig
1/4 tasang mantika
2 pirasong luya na hiniwang maninipis at mahahaba
6 na butil na bawang pinitpit
1 malaking sibuyas tinadtad
1 malaking hinog na kamatis, nilaga, binalatan at tinadtad
1 kutsarang patis

Paghaluin ang hiniwa-hiwang tandang, asin, paminta, luya, suka at tubig. Pakuluin hanggang lumambot ang laman ng manok.

Mag-init ng mantika at igisa ang luya hanggang mamula. Isama ang bawang, sibuyas at kamatis. Isama ang manok at timplahan ng patis. Ihalo ang sabaw ng pinaglagaan ng manok at pakuluin sa loob ng 6 na minuto.

Kroketang Manok

1 tasang "thick white sauce"
1 3/4 na tasang tinadtad na nilagang manok
1/4 na kutsaritang "celery salt"
1 kutsaritang katas ng lemon
1/4 na kutsaritang tinadtad na sibuyas
1 kutsaritang tinadtad na kintsay
mumo ng tinapay
itlog
asin
paminta.

Paghalu-haluin ang puting sarsa, manok at mga pampalasa. Palamigin. Bilugin saka igulong sa pinong mumo ng tinapay. Ilubog sa itlog at muling igulong sa mumo ng tinapay. Ipirito sa mainit na mantika, mga 3-5 minuto. Patuluin.

Adobong Manok sa Gata

1 katamtamang laki ng manok
1/2 tasang suka
10-12 siling labuyo (maanghang)
1 ulo ng bawang
2/3 tasang gata ng niyog
asin at paminta

Alisin ang balahibo ng manok. Linisin at hiwain sa katamtamang laki ang mga piraso. Ibabad ang manok sa suka, bawang, sili, asin at paminta sa loob ng 30 minuto.

Maggata ng isang niyog.

Ilagay ang manok na binabad sa kaserola. Lagyan ng tubig at pakuluin hanggang lumambot ang laman ng manok. Isama ang gata ng niyog, haluin hanggang maglangis-langis.

Piniritong Manok (Paraang Amerikano)

2 librang batang manok
1 binating itlog
3/4 tasa durog na biskotso
4 kutsarang mantika o langis
ng oliba
4 na saging
1 sibuyas
1 sili parasko

Hiwain ang manok sa apat na bahagi. Pahiran ng binating itlog na may halong durog na biskotso. Mag-init ng langis ng oliba at ipirito ang manok sa loob ng 7 minuto (ang bawa't tabi ng manok).

Talupan at hiwaing manipis ang saging sa gitna. Ipirito ang saging at sibuyas sa natirang langis oliba.

Hiwain ang sili. Alisin ang mga buto at tangkay. Iluto sa tubig na may asin sa loob ng 3 minuto. Patuluin ang tubig ng sili. Iayos ang manok at palamutian ng saging, sibuyas at sili.

Chicken Chop Suey

2 tasang hilaw na manok, hiwain
1 tasang celery, hiwain
12 apulid, hiwain
1/2 librang sariwang kabuti
1 tasang labong
1 tasang hiniwang berdeng gulay (Chinese green)
2 kutsarang peanut oil
1 kutsaritang asin
1 tasang tubig

Painitin ang peanut oil. Isama ang asin at manok. Kung mapula na ang manok, isalin ang tubig. Ihalo ang iba pang mga sangkap. Takpan. Lutuin ng 15 minuto. Isama ang sarsa.

SARSA:

1 kutsarang toyo
1 1/2 kutsaritang gawgaw
1/2 kutsaritang asukal
1/2 kopitang alak o brandy
1/2 tasang tubig

Haluin nang haluin ang pinagsama-samang mga sangkap hanggang lumapot. Hanguin. Gamitin ayon sa hinihingi ng resipi. Ihaing may kasamang kanin o kasabay ng piniritong bihon.

Manok "Ala Hardinera"

1 katamtamang laki ng manok hiniwang maliliit na piraso asin, paminta, mantika
2 butil na bawang pinitpit
1/2 tasang kerot hiniwang pakudrado
1/2 tasang bitsuwelas
1 sibuyas ginayat
1/2 tasang alak
1/2 tasang patatas hiniwang pakudrado
2 tangkay ng kintsay tinadtad
1 dahon ng laurel

Timplahan ng asin at paminta ang manok at ipirito ng lubog sa mantika. Itabi. Maggisa sa isang kutsarang mantika ng bawang at sibuyas. Ihalo ang alak, tubig, at manok at takpan. Pakuluin hanggang lumambot ang laman ng manok. Isama ang lahat ng gulay. Timplahan ng asin at paminta. Pakuluin hanggang maluto ang mga gulay. Samahan ng kaunting gawgaw mais. Haluing mabuti hanggang lumapot ang sabaw.

Bibeng may Sarsang "Curry"

bibeng luto natira
puso, atay at balun-balunan ng bibe (luto na)
6 na sariwang kabuti o isang lata
asin, paminta, nutmeg o nues muskada
3 itlog – ihiwalay ang pula sa puti

Kung hilaw o sariwang kabuti ang gagamitin sa pagluluto, iluto sa mantikilya sa loob ng 10 minuto.

Gilingin ang laman ng bibe, puso, atay at balunan ng bibe at kabuti. Pagsamahin ang pula ng itlog na binating bahagya sa 1/2 kutsaritang asin, 1/2 kutsaritang paminta at 1/8 kutsaritang nutmeg. Ihalo ang 3 puti ng itlog sa may mantikilyang kaserola. Ihulog lahat dito ang mga tinimpla. Ipasok sa pugon at iluto sa loob ng 40 minuto (375°F).

Inihaw na Manok na may Pinya

2 batang manok (spring chicken)
katas ng pinya
mantika
asin
8 pirasong pinya
1 kutsarang mantikilya

Hatiin sa gitna ang manok. Ibabad sa katas ng pinya sa loob ng isang oras. Patuluin, tuyuin at pahiran ng mantika at budburan ng asin. Ilagay sa parilya at iihaw nang may layong 4-5 pulgada sa baga sa loob ng 15 minuto. (ang bahaging may balat ng manok). Bilingin at ilayo ang parilya sa baga ng 6-8 pulgada.

Patuluin ang piraso ng pinya at papulahin sa mainit na mantikilya. Idulot ang inihaw na manok na may pinyang ginisa sa ibabaw.

Relyenong Pabo

1 pabo
4 kutsarang asin
2 kutsaritang asin
1 kutsaritang tubig
2 dahon ng bay
1/4 tasang katas ng limon
1/2 tasang alak na puti

Timplahan ang pabo ng asin at paminta. Pagsamahin ang dahon ng bay, katas ng limon, puting alak at tubig. Ibabad ang pabo sa tinimplang katas ng limon sa loob ng 3 oras.

MGA SANGKAP SA PALAMAN:

3 kutsarang mantika
1 tasang hamon hiniwang manipis na mahaba
1 latang soriso
1/2 tasang "pruns" inalisan ng buto at tinadtad
1 tasang piniritong patatas hiniwang pakudrado
10 pirasong kabuti (hiniwa ang bawa't isa sa apat)

1/3 tasang kastanyas
1/2 kutsaritang betsin
2 kutsaritang asin
1 kutsaritang paminta
1/4 librang mantikilya

Mag-init ng mantika. Ipirito ang hamon hanggang mamula. Isama ang soriso, pruns, patatas, kabuti, kastanyas at betsin. Pakuluin sa loob ng isang minuto. Timplahan ng asin at paminta. Lagyan ng palaman ang pabo at tahiin ang bukas na bahagi. Pahiran ang pabo ng mantikilya at balutin ng "aluminum foil". Ipasok sa pugon sa loob ng 2 oras (350°F).

Manok sa Mais Empanada

1 nilagang manok (2–3 libra) hinimay
sabaw ng nilagang manok
1 tasang mais sariwa o de lata
1 tasang kintsay (hiniwang pakudrado)
2 tasang patatas (hiniwang pakudrado)
1 tasang sariwang kabuti
1 tasang talaba (sariwa)
2 nilagang itlog (matigas)
Pastelerya – hinurnong arina na maraming mantikilya

Ilagay ang kinsay, patatas, kabuti at talaba (binalatan) sa sabaw ng nilagang manok. Iluto. Balutin sa pastelerya at ilagay sa may ilalim nito ang mais, kinsay, patatas, laman ng manok at butil ng mais. Timplahan ng asin at paminta at lagyan ng mantikilya. Samahan ng gatas hanggang mangalahati ang lutuan. Takpan ng durog na tinapay at ipasok sa pugon (450°F) sa loob ng 10 minuto. Ibaba ang init ng pugon (350°F) sa loob ng isang oras. Ilagay sa mababaw na lalagyan at buhusan ng sarsa. Kunin ang natirang sabaw ng manok at samahan ng gatas at timplahan ng asin at paminta.

Hinurnong Manok at Patatas

2 habang mantikilya o margarina
2 manok (tig-2 1/2 libra) pag-apatin
1 itlog, batihin nang bahagya
1 kutsarang gatas
1 tasang dinurog na corn flakes
2 kutsarang pancake flour
1 kutsaritang asin
1/3 kutsaritang paprika
1/4 na kutsaritang paminta
4 na patatas, balutin sa foil

Tunawin ang mantikilya o margarina sa ihawan ng pugong may 375°F ang init.

Pag-apatin ang dalawang manok. Hugasan, patuyuin sa tulong ng papel na humihitit.

Pagsamahin ang itlog at gatas. Ilubog dito ang manok. Igulong sa magkahalong "cornflake-pancake flour". Iayos sa tinunaw na mantikilya o margarina sa ihawan. Budburan ng asin, paprika at paminta. Ilagay din sa baking pan ang mga patatas.

Takpan. Ihurno sa pugong may 350°F ang init. Patagalin ng isang oras ang paghuhurno. Baligtarin minsan para pumula rin ang kabilang panig. Hina-an ang apoy sa 325°F ang init. Lutuin pa ng 30 minuto.

Iayos ang manok sa pinggan, kasama ang mga patatas na nakabalot sa foil. Tusukin ng toothpick ang bawa't patatas. Gayakan ng kintsay (Para sa 6 na paghahain).

Manok na may Ensaladang Kanin

12 onsang hiniwang manok
Mayonesa
7 onsang kanin
1/4 librang kamatis
1 kahong pinalamig na gisantes
1 pintang tubig
1 kutsaritang asin
6 na onsang kerot hiniwang pa-kudrado

French dressing:
1 kutsaritang asin
giniling na sili
2 kutsarang langis ng ensalada o salad oil
1 kutsarang suka

Iluto ang kanin. Salain at anlawan o hugasan sa malamig na tubig. Ilagay ang kerot, tubig, asin, asukal sa kawali at pasubuhin. Balatan ang kamatis. Iluto ang malamig na gisantes. Hiwain ang binalatang kamatis at alisin ang buto. Salain ang lutong gulay at ihalo sa kanin at kamatis.

Ihanda ang "French dressing". Paghaluin ang asin, paminta at langis at wisikan ng suka. Haluin ang "dressing", kanin at pa muling timplahin kung kinakailangan. Ihaing may lutong manok at mayonesa.



Manok na may Almond

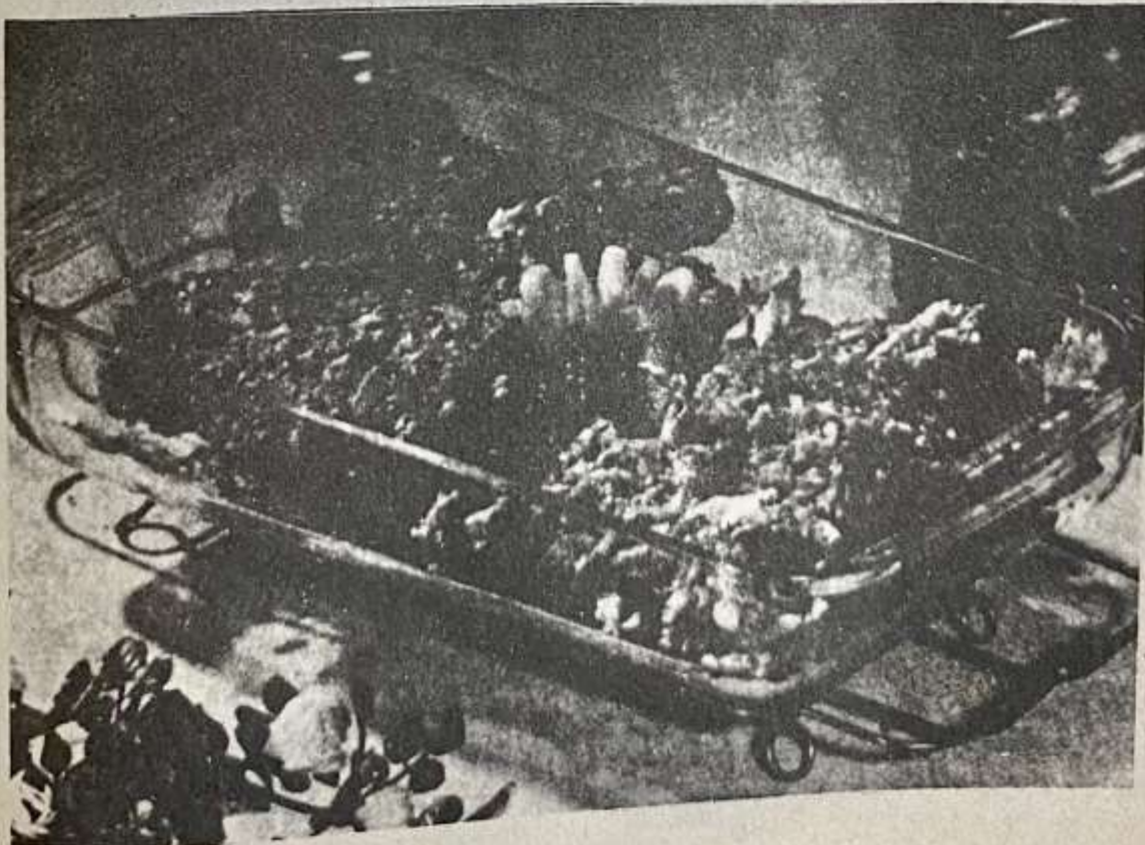
5 onsang manok
1 onsang labong
1 onsang kintsay
2 onsang malutong na almond
1 onsang tuyong kabuti
gulay na iyong ibig
dahong sibuyas
toyo

Ibabad ang manok sa pinaghalong toyo at paminta. Maggisa ng kinsay, kabuti, labong at luntiang gulay hanggang maluto ang mga ito. Isama ang manok. Magtunaw ng gawgaw mais at tubig. Isama sa niluluto. Haluing mabuti hanggang lumapot ang sabaw. Pakuluin ng 2 minuto. Ihaing may palamuting almond.

Manok "Ala King"

1/3 tasang mantika
1/2 tasang luntiang siling parasko hiniwang makikitid na mahaba
1 tasang kabuti
4 na kutsarang arina
1 tasang sabaw ng pinaglagaan ng manok
1 tasang gatas
1/2 tasang siling parasko (pula)
2 tasang laman ng lutong manok (ginayat)
asin at paminta
2 pula ng itlog (bahagyang binati)

Mag-init ng mantika at igisa ang luntian sili at kabuti hanggang lumambot ang mga ito. Isama ang harina, haluin at unti-unting isama ang sabaw ng pinaglagaan ng manok at gatas. Iluto sa atay-atay na apoy. Haluing mabuti hanggang lumapot ang sabaw. Isama ang pulang sili at manok. Timplahan ng asin at paminta. Haluan ang pula ng itlog ng kaunting sarsa ng niluluto. Haluin at isama sa niluluto. Huwag nang ininin kapag naisama na ang itlog. Ihain sa bunton ng kanin o tostadong tinapay.



Manok na may Curry (Malaysian)

1 manok
2 butil na bawang
4 na onsang mantika
gata ng niyog
2 kamatis
tubig, asin at "curry"

Hiwain ang manok na may 1½ pulgada ang haba. Tadtarin ang bawang at sibuyas. Mag-init ng mantika at igisa ang bawang at sibuyas hanggang mamula. Isama ang curry. Haluing mabuti. Isama ang gata ng niyog at ½ tasang tubig. Timplahan ng asin. Isama ang manok. Pakuluin hanggang lumambot ang manok. Isama ang sariwang kamatis at ihaing may mainit na kanin.

Piritong Manok (Maryland)

1 batang manok
1/3 tasang arina
1 1/2 kutsaritang asin
1/4 kutsaritang paminta
1 itlog
1/4 tasang gatas
1 1/2 tasang durog na biskotso
1/3 tasang mantika

Paghaluing mabuti ang harina, asin at paminta. Ilubog dito ang piraso ng manok. Magbati ng itlog. Samahan ng gatas. Isawsaw din dito ang manok. Pagulungin sa dinurog na biskotso. Ipirito sa mantika. Bilingin upang magkapantay ang luto. Ibudbod ang natirang harina at dinurog na biskotso sa manok. Takpang mahigpit at ipasok sa pugon (350°F) sa loob ng 1½ oras. Bilingin ng isa o dalawang ulit. Kung ang hurno ay tuyo samahan ng kaunting tubig na mainit.

Alisin sa hurno. Maghanda ng makremang sawsawan.



Binilog na Laman ng Manok

2 kutsarang mantika
1 1/2 kutsarang bawang na tinadtad
1/2 tasang sibuyas tinadtad
1/4 tasang kamatis tinadtad
1/2 tasang giniling na baboy
1/2 tasang manok hiniwang pakudrado
1/2 tasang giniling na karne
1/2 tasang lutong hamon hiniwang pakudrado
1/2 tasang pasas
1 1/2 kutsarang patis
1 1/2 kutsarang Worcestershire sauce
1/2 kutsaritang paminta

Mag-init ng mantika. Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Iluto hanggang lumambot ang kamatis. Isama ang baboy, manok, karne, hamon at pasas.

Timplahan ng patis, "Worcestershire sauce" at paminta. Iluto hanggang lumambot ang karne.

Manok na may Curry at Ensaladang Mansanas

6 na hinog na mansanas
1/4 tasang hiniwang pakudradong kintsay
1 tasang lutong manok na hiniwang pakudrado
3/4 kutsaritang asin
1 kutsaritang "curry powder"
isang kurot na paminta
2 kutsarang mayonesa
2 kutsarang katas ng limon
inad-ad na letsugas
sariwang parsley

Hugasan ang mansanas. Alisin ang ubod at hatiin sa gitna. Hiwaing pakudrado ang mansanas at ihalo sa kinsay, manok, asin, curry powder, paminta, mayonesa, at katas ng limon. Ang balat ng mansanas ay punuin ng tinimpla. Ipatong ang may lamang balat ng mansanas sa nakaayos na dahon ng letsugas. Palamutian ng parsley at ihaing may mayonesa.

Empanadang Manok

1 batang manok
1/2 kilong giniling na baboy
2 sibuyas na tinadtad
1 malaking pulang siling parasko hiniwang pakudrado
2 kahong pasas
1 latang gisantes
1 kutsarang asukal
3 nilagang itlog
5 kutsarang ginayat na atsara (pickles)
4 na malaking patatas hiniwang manipis na mahaba
1 butil na bawang pinitpit
1/2 latang sarsa ng kamatis
2 itlog binating mabuti
1/2 tasang gatas

Maggisa ng bawang at sibuyas sa mantika. Isama ang giniling na baboy. Ihulog ang manok.

Isama ang sarsa ng kamatis at haluin. Takpan at sabawan ng isang tasang tubig upang lumambot ang laman ng manok. Isama ang patatas at pakuluin sa atay-atay na apoy hanggang lumambot ang patatas. Isama ang sili, asukal, pasas, gisantes at alisin sa apoy.

Alisin ang buto ng manok at hiwaing pakudrado. Isama ang 2 pirasong ginayat na atsara, itlog na hiniwang pakudrado at laman ng manok.

Maglagay ng kaunti nito sa pambalot ng empanada. Hulmahin sa hugis na ibig. Pagdikitin ang mga dulo ng empanada ng tubig at tiklupin ang mga gilid. Ilagay sa hurnong may pahid na mantika at ipasok sa pugon. Kapag luto na, pahiran ng tinimplang itlog at gatas. Ibalik sa pugon.

Pambalot ng Empanada

1 1/2 tasang arina
1 1/2 kutsaritang beking powder
1/2 kutsaritang asin
1/2 tasang margarina
1/4 tasang malamig na tubig

Ihalo ang margarina sa harina. Isama ang tubig nang unti-unti. Pagulungan ng "rolling pin". Kailangang magkaroon ng $1\frac{1}{2}$ pulgada ang kapal at 10 pulgada ang haba. Hiwain ng isang pulgada ang bawa't piraso. Gumawa ng bola at laparin. Sa gitna nito ilagay ang palaman. Pagdikitin ang gilid ng tubig at ilupi ang mga panabi nito.

Sopa Seka Italyana

1/2 manok
1 latang sarsa ng kamatis
3/4 tasang inad-ad na keso
1/2 kahon ng makaroni
2 sariwang kamatis
1 sibuyas tinadtad
5 butil na bawang pinitpit
3 kutsarang margarina
asin at paminta
1 pirasong soriso Bilbao
4 na pirasong bekon

Ilaga ang manok sa tubig na may asin. Ilaga ang makaroni sa sabaw ng pinaglagaan ng manok sa loob ng 20 minuto. Patuluin at itabi. Himayin ang laman ng manok.

Papulahin ang bekon sa margarina. Hanguin ang bekon. Maggisa ng bawang, sibuyas at kamatis. Isama ang hinimay na laman ng manok at sarsa ng kamatis. Pakuluin. Ibalik ang bekon. Isama ang soriso. Timplahan ng asin at paminta. Ibudbod dito ang kalahati ng inad-ad na keso.

Lagyan ng kaunting sabaw ng pinaglagaan ng manok. Pakuluin bago isama ang lutong makaroni. Ilagay ang sarsa ng kamatis sa ibabaw at budburan ng keso. Pakuluin sa loob ng 7 minuto.

Pinasingawang Buong Manok

asin at paminta
ilang tangkay ng kintsay
3 kutsarang mantikilya
4 na kutsarang arina
tinadtad na puso, atay at balunbalunan ng manok
1 manok na dumalaga
sabaw ng manok na pasingawan

Ihanda ang manok para pasingawan. Punasan ang loob at labas ng manok upang matuyo. Hudhurin ng asin at paminta ang loob at labas ng manok. Ilub-

lob sa harina at pirituhin sa mainit na mantika. Ilagay ang manok na nakasayad ang likod sa kinsay at ilagay sa pasingawan. Kung walang pasingawan gamitin ang kaserolang may mahigpit na takip. Ipatong ito sa kumukulong tubig. Isama sa pagpapasingaw ang puso, atay at balunbalunan ng manok. Ihaing may sarsa.

Paggawa ng sarsa: Tunawin ang mantikilya at ihalo ang harina. Buhusan ng kaunting sabaw ng manok na pinasingawan, dagdagan ng tubig kung napakalapot. Isama ang tinadtad na balunbalunan, atay at puso. Haluan ng sopas ng kabuti. Timplahan ng asin at paminta.

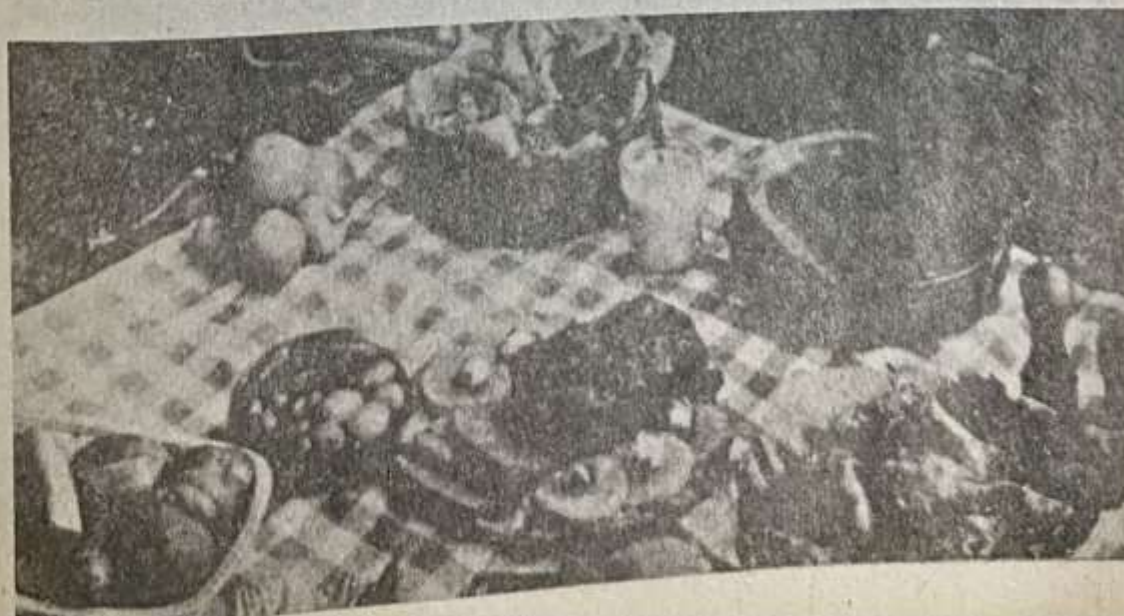
Manok na may Curry

1 manok
1 niyog
2 sibuyas tinadtad
2 kutsarang mantika
1 1/2 tasang tubig na mainit
asin
1 butil na bawang
4 na kutsarang sarsa ng kamatis
2 kutsarang curry powder
1 kutsaritang betsin

Gatain ang niyog na may kasamang ½ tasang mainit na tubig. Lamasin at pigain. Salain. Muling gatain na hahaluan ng isang tasang mainit na tubig. Ang unang paggagata ay malapot kaysa ikalawang paggagata. Itabi. Igisa ang bawang at sibuyas sa kaunting mantika sa loob ng 5 minuto. Isama ang "curry powder" at iluto sa loob ng 3 minuto. Isama ang gatang nakuha sa unang paggagata, sarsa ng kamatis at asin. Haluing malimit hanggang kumulo. Ihulog ang manok. Isama ang natirang gata. Maluluto ito sa loob ng 1 oras. Huwag patutuyuan.

Ensaladang Manok at Patatas

7 tasang patatas (nilaga binalatan at hiniwang pakudrado)
2/3 tasang gisantes sa lata
1 tasang kerot (nilaga, binalatan at hiniwang pakudrado)
1/4 tasang kintsay tinadtad
2 tasang manok (nilaga at hiniwang pakudrado) o hinimay
2 itlog (nilaga at ginayat)
1 kamatis (ginayat o hiniwang manipis)
1 tasang mayonesa
1/3 tasang suka
asin at paminta
1/4 tasang matamis na atsara o pickles tinadtad



Pagsamahin ang patatas, kinsay, kerot, atsara, gisantes at suka sa isang mangkok o bowl. Timplahan ng asin at paminta. Ilagay sa reprihidora at palamigin. Bago ihain, isama ang manok at mayonesa. Haluing mabuti. Palamutian ng hiniwang maninipis na itlog na nilaga, kamatis at parsley.

Inihaw na Bibe ng Intsik

5 librang bibe o itik
5 kutsarang toyo
1 iskalyon
1 butil na bawang
2 pirasong luya
1 maliit na basong katas ng luya
1/4 kutsaritang anis
katas ng bungang-kahoy

Ilagay ang luya sa kaserola at itik o bibe sa ibabaw. Duruin ng tinidor ang balat ng bibe. Ipasok sa pugon na may init na 350°F at pahiran ng katas ng bungang-kahoy o pinya hanggang maalis ang taba ng bibe. Isama ang toyo, iskalyon, bawang, at anis at ipagpatuloy ang pag-iihaw. Ipagpatuloy ang pagpahid ng katas ng pinya. Bago hanguin isama ang isang basong "ginger liqueur" Ilagay ang inihaw na bibe sa bandihado at buhusan ng sarsa sa ibabaw. Palamutian ng parsley at mga liha ng dalandan.

Manok Guiso

4 na kutsarang mantikilya o margarina
1 kutsarang langis-pamprito
1 manok na tig-1 kilo, hiniwa
2 butil na bawang, pinitpit
1/3 puswelong sibuyas, tinadtad
1/3 puswelong carrot, tinadtad
1 1/2 puswelong gatas ebaporadang Alpine, may halong tubig
2 pan de sal, inihaw at dinurog
2 buong klabo
3 anis
1 1/2 kutsaritang asin
2 tig-4 na onsang Nestle's thick cream o
1/2 puswelong gatas ebaporadang Alpine, walang halo
1 kutsarang sibuyas na mura, tinadtad

Initin ang mantikilya at langis. Iprito ang manok. Isama ang bawang, at isunod ang sibuyas at *carrot.* Bayaang 10 minuto. Ihalo ang gatas, pan de sal, klabo, anis at asin. Bayaang 20 minuto o hanggang sa maluto ang manok. Isalin sa isang bandehado ang manok, nang hindi kasama ang sarsa.

Batihin ang pula ng itlog at *thick cream,* nang magkasama. Salain ang sarsa ng manok at isama rin dito. Haluin at isalin sa manok. Ibudbod ang sibuyas na mura bago ihain.

Pesang Manok

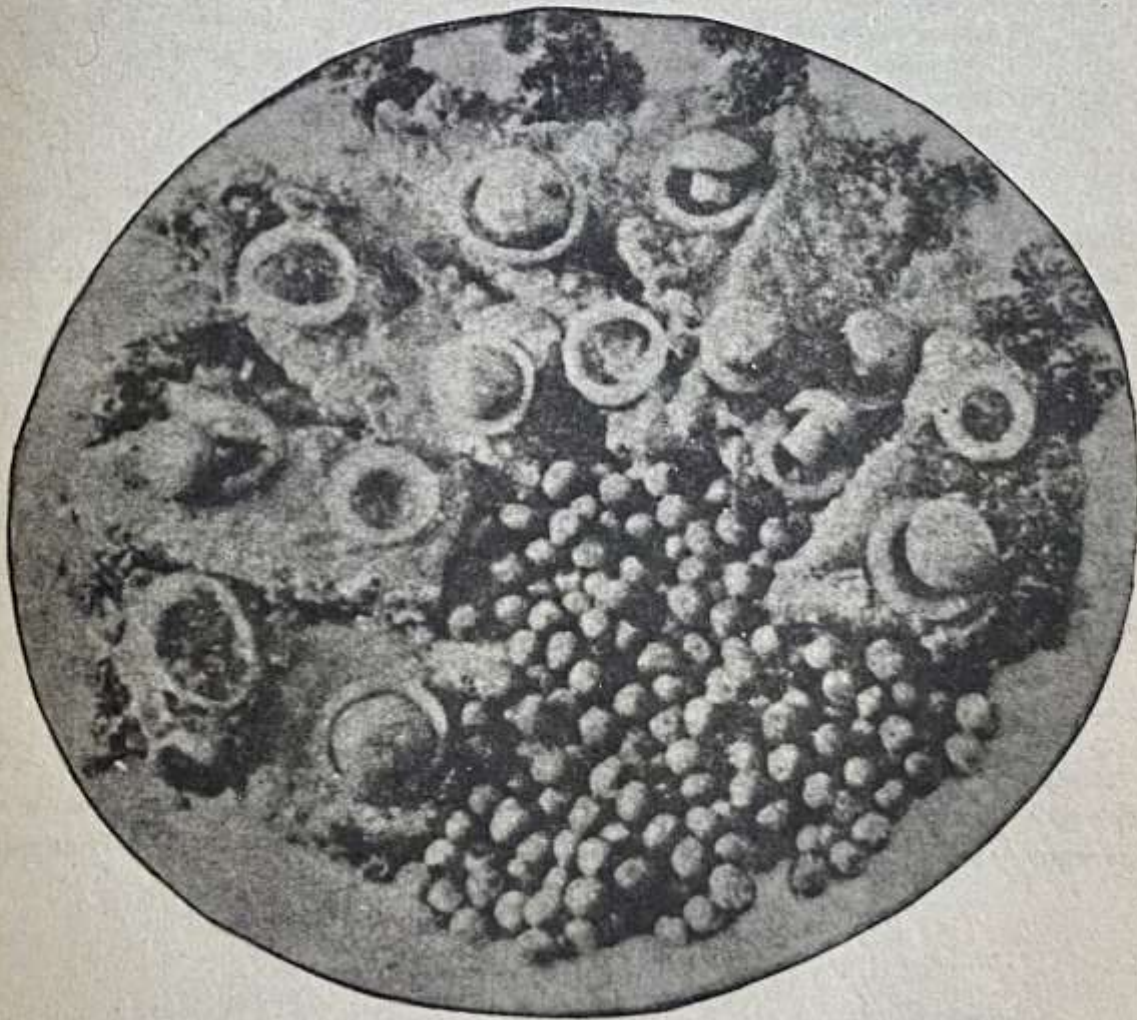
1 manok
1 repolyo
1 petsay
1 sibuyas
1 pirasong luya
tubig
ilang butil ng pamintang buo
asin

Sa isang kaserola, ilagay ang manok, paminta, asin at luya at tubig na hustong matakpan ang manok. Takpan at pakuluin hanggang lumambot ang manok. Isama ang mga gulay. Timplahan ng patis.

Manok, Hamon at Sopas Kabuti

4 na tasang pinaglagaan ng buto ng manok
1/2 tasang laman ng manok
8 kabuti
1/3 tasang hamon
1 kutsaritang asin
1 kutsaritang betsin

Ang isang kurot na paminta ay ibabad sa kumukulong tubig sa loob ng isang oras. Ilaga ang inad-ad na hamon sa sabaw ng pinaglagaan ng buto ng manok sa loob ng 10 minuto. Isama ang kabuti at sabaw nito. Isama ang laman ng manok at pakuluin sa loob ng 10 minuto. Timplahan at ihaing mainit.



Belbet Sopas Manok

4 na puti ng itlog
1 tasang lutong laman ng manok (hinimay)
4 na tasang sabaw ng manok
1 tasang cauliflower (hugasan at hiniwa)
2 kutsarang alak-bigas
2 kutsaritang toyo
1/4 kutsaritang paminta
1 kutsarang gawgaw-mais
1/2 tasang hamon (tinadtad)

Ipangat sa kaunting tubig ang "cauliflower" sa loob ng 3 minuto. Hanguin at ibabad sa malamig na tubig. Patuluin ang tubig. Batihin ang puti ng itlog at isama ang laman ng manok. Sa kumukulong sabaw ng manok, isama ang "cauliflower", alak-bigas, toyo at paminta. Pagluto na ang "cauliflower", haluan ng gawgaw-mais upang lumapot ang sabaw. Palamutian ng tinadtad na hamon.

Pisawawan A Manok

1 manok
2 niyog ginata
1 kutsarang dilaw na pulbos
3 kutsarang giniling o binayong luya
1 kutsarang dinikdik na bawang
1 kutsaritang maanghang na sili
1/2 kilong patatas
1 malaking sibuyas
2 pulang siling parasko
1/2 repolyo
asin

Linisin ang manok at hiwain sa katamtamang laki. Maggisa ng bawang, luya at siling maanghang. Isama ang manok at haluing mabuti. Lagyan ng isang tasang tubig. Paglambot ng manok, isama ang gata. Pagkulo, isama ang siling pula, repolyo, sibuyas at patatas. Lutuin ang gulay.

Manok na may Sotanghon

3 tasang hinimay na laman ng manok
1/4 kilong sotanghon (ibinabad sa tubig at pinutol-putol)
1 sibuyas tinadtad
2 butil na bawang pinitpit
paminta
patis
6 na tasang pinaglagaan ng manok
3 kutsarang mantikilya
2 kutsarang dahon ng sibuyas hiniwang pino

Igisa ang bawang at sibuyas. Isama ang hinimay na laman ng manok. Isama ang sotanghon at sabaw ng pinaglagaan ng manok. Pakuluin sa atay-atay na apoy sa loob ng 10 minuto. Timplahan ng patis at paminta. Bago hanguin sa apoy isama ang dahon ng sibuyas. Ihaing mainit.

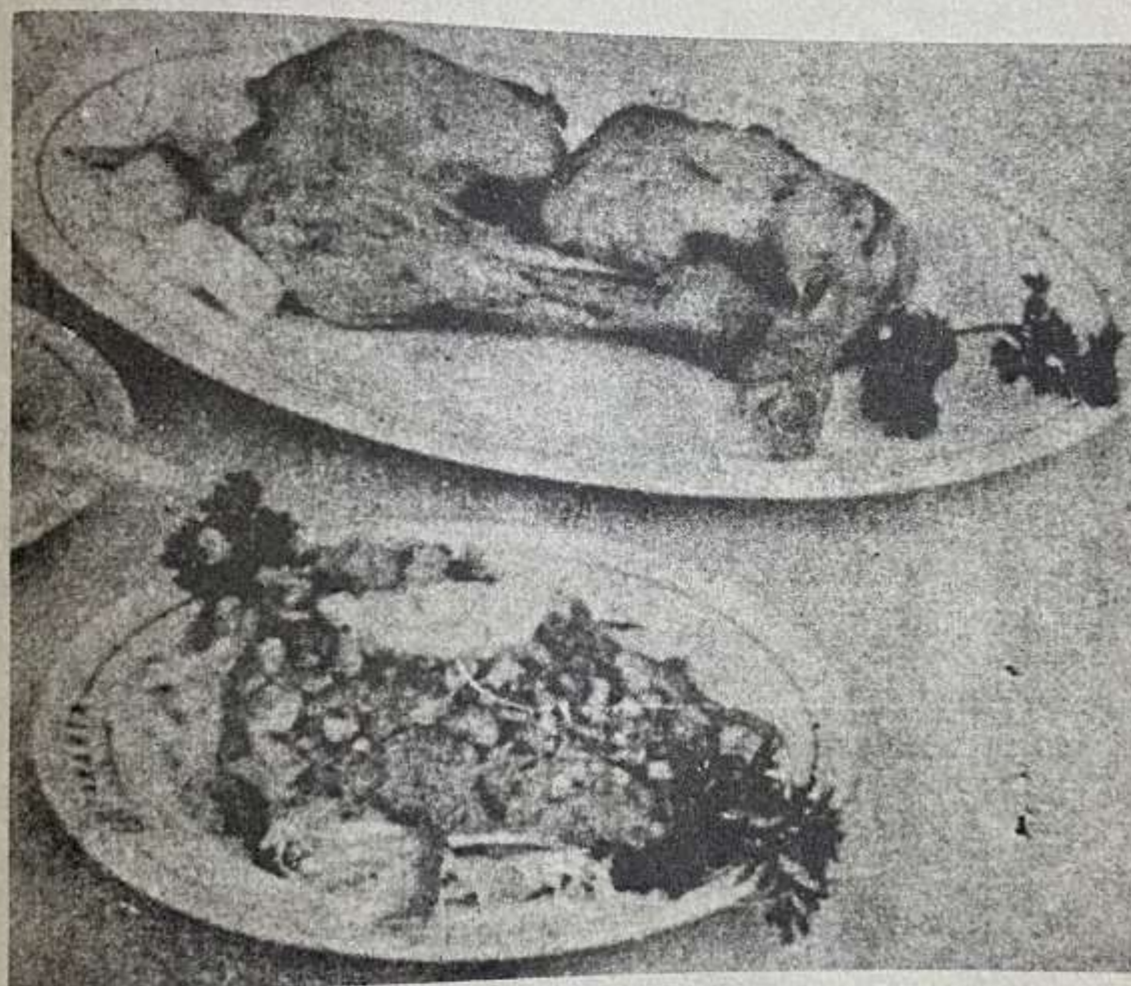
Manok na may Toge

1 kilong toge
1 pitso ng manok (nilaga)
2 kutsarang toyo
1 kutsarang puting alak
2 kutsarang arina
1 kutsarang cooking oil

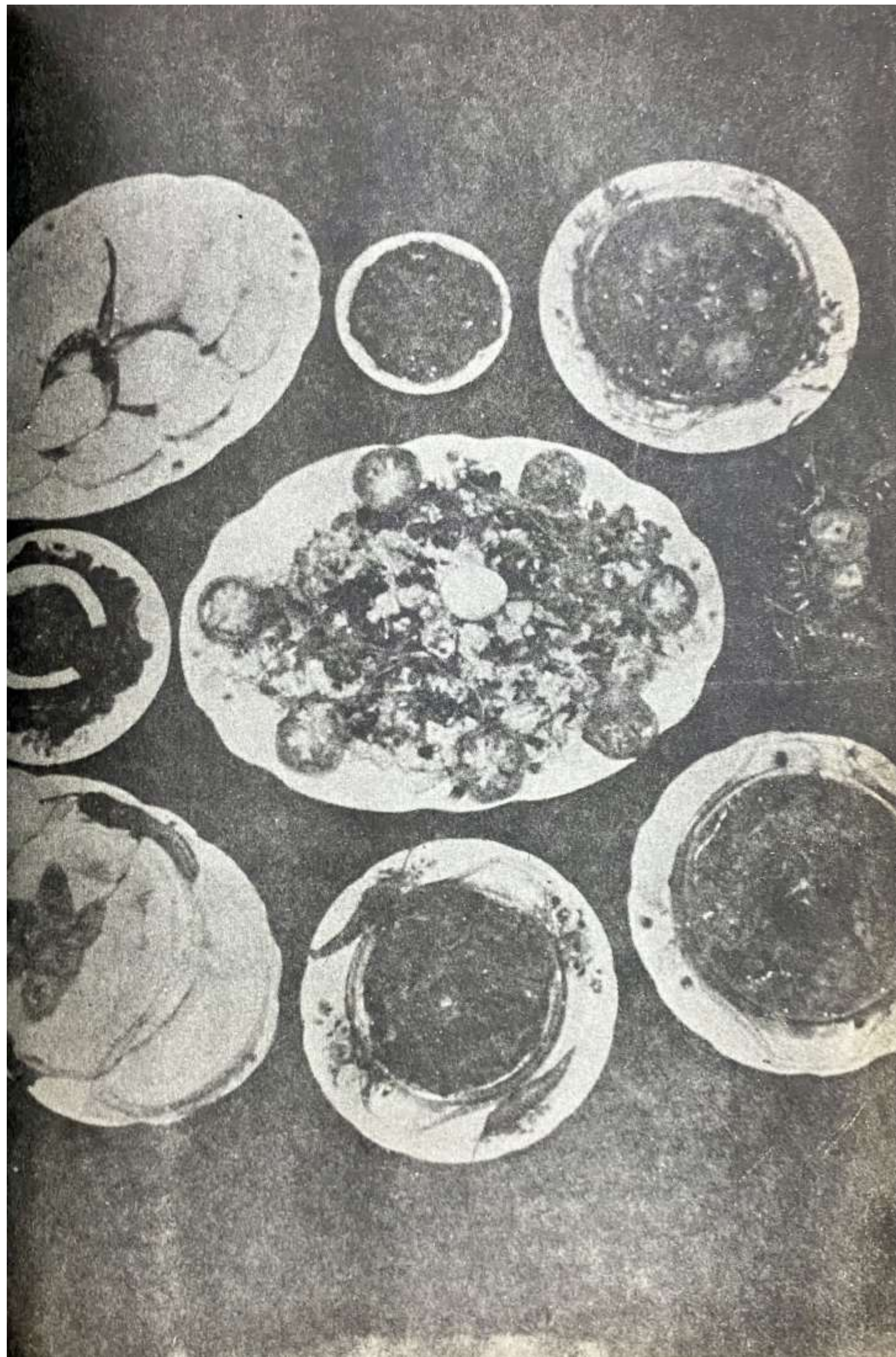
Lutuin ang mga toge sa kumukulong tubig sa loob ng 2 hanggang 3 minuto. Hanguin at patuluin. Ilagay sa isang malaking bandeha pagkatapos.

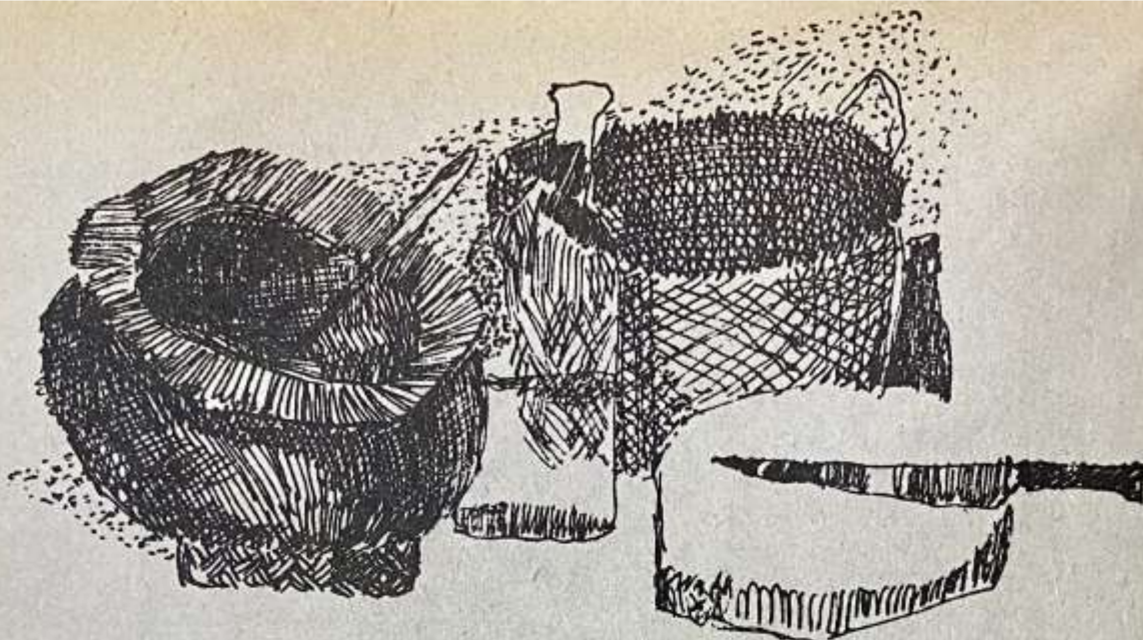
Hiwain nang maliliit ang luto nang pitso ng manok. Iayos ang hiniwang ito sa ibabaw ng toge.

Paghaluin ang toyo, puting alak, at arina. Pakuluan nang ilang saglit. Ibuhos ang pinakuluang ito sa ibabaw ng toge at manok. Ihain kaagad.









VI

IBA'T IBANG PARAAN SA PAGLULUTO NG AROZ

Aros de Kamaraw

1/2 kilong hipon (buo)
1/2 kilong hipon (tinadtad)
1 malaking sibuyas tinadtad
1/2 tasang mantika oliba
1 kutsarang mantika ng baboy
2 kutsarang mantikilya
2 kutsarang arina
1 tasang gatas
kaunting parsley tinadtad
asin
2 tasang kanin sa 4 na tasang katas ng hipon

Alisan ng balat ang hipon at ilaga sa tubig na may asin. Dikdikin ang balat ng hipon. Salain. Itabi ang katas sa pagpapakulo ng kanin.

Haluin ang 1 kutsarang harina at mantikilya at katamtamang gatas para sa puting sarsa. Isama ang tinadtad na hipon. Iluto.

Maggisa ng sibuyas, parsley sa mantikang oliba. Isama ang bigas at katas ng hipon. Timplahan ng asin. Kapag malapit nang maluto ang kanin, isama ang buong hipon binalatan. Alisin ang apoy at ininin ang kanin sa loob ng 20 minuto, bago alisin ang hipon.

Ilagay ang lutong kanin na ang ½ bahagi ay may kanin at sarsang hipon. Sa isang tabi ibuhos ang puting sarsa. Palamutian ng buong hipon.

Arroz a la Cubana

1/2 puswelong baboy, giniling
1/2 puswelong karne, giniling
3 maliliit na kahon ng pasas California
2 butil na bawang, dinikdik
1/4 puswelong kamatis, hiniwa
1/4 puswelong sibuyas, ginayat
6 na saging na saba
langis-pamprito
asin
paminta
kanin

Talupan ang saging at ipirito. Itabi. Igisa sa bawang, sibuyas at kamatis. Isunod ang baboy at karne at bayaan hanggang sa maluto. Idagdag ang pasas at bayaan pang ilang saglit. Timplahan ayon sa panlasa. Hanguin at itabi.

Ihanda ang kanin. Magbati ng 2 itlog at iluto sa kawali, na manipis na manipis. Maghiwa rin ng siling pula, na mahaba at maliit. Ilagay sa bandehado ang kanin at ipaibabaw ang ginisang baboy at karne. Ilagay na palamuti ang hiniwang itlog at sili. Isama rin ang saging na saba.

Kosido A Portugesa

1 manok
1/4 kilong bekon (buo)
1 kilong karne (binti)
1 repolyo
1/2 kilong patatas
4 na kerot
1 kilong baboy (hita)
2 soriso (bilbaw)
1/2 kilong hamon
3 tasang bigas
1/2 tasang mantikang oliba
1 sibuyas hiniwang pino

Punuin ang kaserola ng tubig at pakuluin. Ilagay ang karne at hamon. Ilaga hanggang maging kalahating luto. Isama ang baboy, manok at soriso. Ilaga ang bekon sa maliit na kaserola. Kapag kalahating luto na isama ang mga gulay.

Ipirito ang sibuyas sa mantika ng oliba subali't huwag susunugin. Lagyan ng isang kutsarang tubig at haluing mabuti. Isama dito ang bigas na hinugasan at pakuluin ng may katamtamang sabaw ng pinaglagaan ng karne at kasama nito. (isang bahagi ang bigas at 2 bahagi ay sabaw).

Hiwain ang manok, karne, hamon, bekon at soriso. Iayos sa bandehado na may gulay na hiniwa sa katamtamang laki. Pagsamahin ang mga sabaw sa dalawang lagaan. Hiwain pino ang dalawang dahon ng repolyo. at gawaing sopas. Ihain bukod ang kanin sa karne.

Ispesyal na Lugaw

1 tasang bigas
10 tasang sabaw
3 pirasong kangiocho
1/4 na kilong hipon, tadtarin
1/2 kilong giniling na baboy
5 apulid, tadtarin
1/4 na tasang sibuyas na mura, tadtarin
4 na kabuti, hiwain nang pahaba at makikitid
2 itlog
1 kutsarang gawgaw
2 kutsaritang asin
1 kutsaritang Aji-No-Moto
1/4 na kilong atay ng baboy, hiwain nang makikitid
bitchu-bitchu (shrimp fritter)

Isalang ang bigas, tubig o sabaw at kangiocho. Paghalu-haluin naman ang hipon, baboy, apulid, sibuyas na mura, kabuti, itlog, gawgaw, asin at Aji-No-Moto. Gawing bola-bola (½ pulgadang bilog). Itabi sandali.

Kung halos ay luto na ang bigas at mga kasamang sangkap papataking isa-isa ang bola-bola. Isama rin ang atay na hiniwa. Timplahan ng asin at Aji-No-Moto. Haluing tuluyan ang lugaw sa loob ng 5 minuto para maging maganda ang sabaw. Ihaing nasa mangkok. Maaaring magbasag dito ng isang hilaw na itlog. Ihaing may kasabay na bitchu-bitchu.

Aros a la Kubana

- 1 tasang giniling na karne
- 1 1/2 tasang giniling na baboy
- 1/2 tasang pasas
- 1 kutsarang bawang
- 1/2 tasang ginayat na sibuyas
- 1/2 tasang tinadtad na kamatis
- 6 na malasadong itlog
- 6 na saging na saba hiniwa sa kalahati at pinirito
- 3 kutsarang mantika
- asin at paminta

Maggisa ng bawang sa ½ kutsarang mantika, isama ang sibuyas at kamatis ang isunod. Takpan at iluto sa loob ng 5-8 minuto. Isama ang baboy at karne. Timplahan ng asin at paminta. Takpan at iluto. Sa halip na kanin ang isasama, mais ang ipapalit. Ihaing kasama ang mais, palamutian ng piniritong saging at pasas. Balatan ang itlog. Ibuhos ang sarsa sa mais.



Ensaladang Kanin

- 3 puswelong nilutong kanin
- 1 latang No. 2 ng pinyang dinurog
- 1/2 puswelong pasas
- 1/2 puswelong celery
- 2 carrot, nilaga, tinalupan at hiniwang mahahabang manipis
- 4 na itlog, nilaga at tinadtad
- 1/2 puswelong matamis na atsara, tinadtad
- 1 puswelong mayonesang Kraft
- asin, paminta at asukal na panimpla

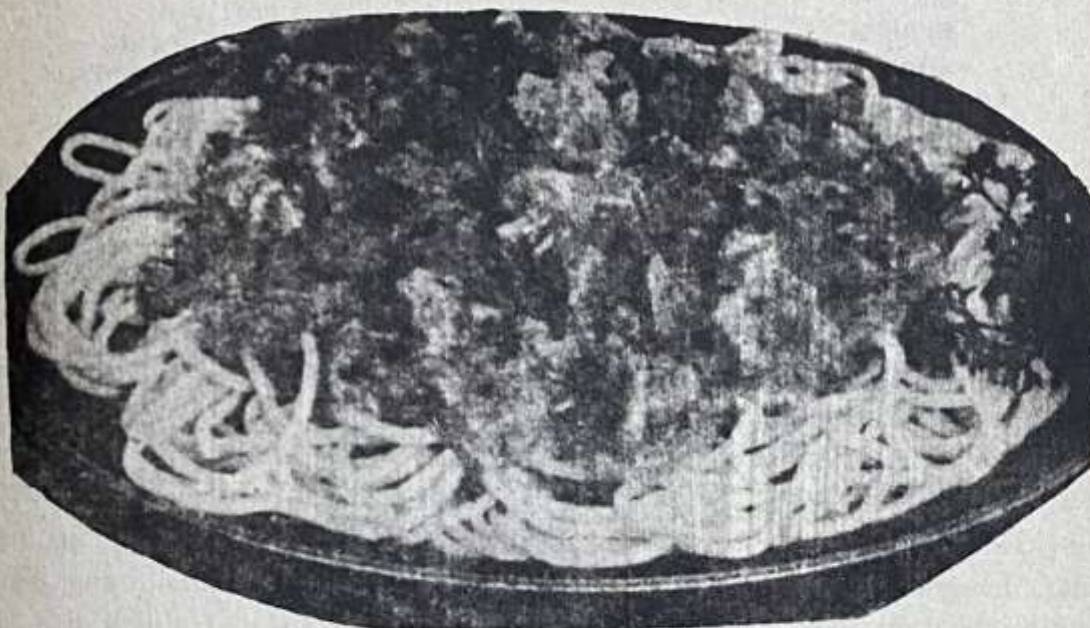
Pagsama-samahin ang lahat ng sangkap. Haluin at palamigin sa reprihedora. Bago ihain, ilagay sa ibabaw ang parsley, itlog at carrot.

Aros Kaldong Manok

- 2 kutsarang mantika
- 2 butil na bawang pinitpit
- luya binalatan at hiniwang manipis
- 1 sibuyas tinadtad
- 1 manok (hiniwang may katamtamang laki ang bawa't piraso)

3 kutsarang patis
1 1/2 tasang malagkit
6 na tasang tubig
1 kutsarang tinadtad na dahon ng sibuyas o sinangag na kasubha

Maggisa ng bawang, sibuyas at luya. Isama ang laman ng manok at sabawan. Takpan at pakuluin. Paglambot ng manok, isama ang hinugasang malagkit, alisin sa apoy at isama ang dahon ng sibuyas o sinangag na kasubha.



ESPAGETI, PANSIT AT MAKARONI

Paano iluluto ang espageti?

Sa 6 na onsang hilaw na espageti pakuluan ito sa kalahating galong tubig. Samahan ng 2 kutsaritang asin. Huwag tatakpan ang kaserola. Angatin ito ng tinidor. Huwag labugin. Hanguin sa salaan at patuluin ang tubig. Upang huwag magkadikit-dikit samahan ng isang kutsarang mantikilya.

Espageting Italyano

1/4 librang hiniwang maninipis na bekon
3/4 tasang ginayat na sibuyas
1/2 librang giniling na karne
1 kutsaritang asin
1/8 kutsaritang paminta
1 kutsarang Worcestershire sauce
2 kutsaritang asukal
3 (8 onsang sarsang) kamatis
1/4 tasang hinog na oliba
1/2 libra hilaw na espageti inad-ad na keso

Hiwain ang bekon na may isang pulgada ang haba. Ipirito ang bekon. Alisin ang sobrang mantika. Igisa sa pinagpirituhan ng bekon ang sibuyas at karne. Samahan ng asin at iba pang pampalasa. Takpan at pakuluin sa atay-

atay na apoy sa loob ng 20 minuto. Ihalo ang oliba. Iluto pa ng 15 minuto. Iluto ang espageti sa ibang kaserola tulad ng tagubilin sa dakong unahan. Ibuhos ang sarsa sa espageti. Budburan ng keso.

Ispagheti, Manok at Paprika

1 (3 libra) manok, tilarin
1 ulong bawang, pitpitin
asin
paminta
arina
1/3 tasang olive oil
1 sibuyas, tadtarin
2 malaking kamatis, kudra-kudraduhin
1 tasang tubig o sabaw ng manok
2 dahong laurel
1 1/2 kutsaritang asin
1/2 kutsaritang paminta
1/2 kutsaritang Aji-No-Moto
1 kutsarang asukal
1 kutsarang patis
1 paketeng ispageti, ilaga nang malasado

Linisin at punasan ang mga tilad ng manok para hanggang matuyo. Kuskusin ng pinitpit na bawang. Budburan ng asin at paminta. Igulong sa arina.

Painitin sa kawali ang langis. Papulahin ang magkabilang panig ng mga tilad ng manok. Itulak sa isang panig ng kawali ang mga tilad ng manok.

Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Ihalo ang iba pang mga sangkap sa kawali. Lutuin ng 2 minuto pa. Isalin ang tubig, dahong laurel, asin, paminta, Aji-No-Moto, asukal at patis. Hinaan ang apoy. Takpan. Ipagpatuloy ang pagluluto hanggang lumambot ang manok. Hanguin ang manok. Ipalit ang ispagheting inilaga na nang malasado. Isalang sa mahinang apoy. Haluing tuluyan. Hanguin sa pinggan. Iayos sa ibabaw ang mga tilad na manok. Budburan ng paprika ang ibabaw. (para sa 8 paghahain).

Ensaladang Sardinas at Patatas

3 tasang patatas hiniwang pakudrado
1 sibuyas tinadtad
2 kutsarang tinadtad na atsara (dill pickles)
2 latang sardinas
French dressing
Mayonesa
1 itlog nilagang matigas

Pagsamahin ang patatas, sibuyas at atsara. Buksan ang lata ng sardinas at patuluin ang sarsa nito. Durugin sa maliliit na piraso at isama sa patatas. Haluin at samahan ng "French dressing". Timplahan ng asin. Ihain at palamutian ng itlog na nilaga, mayonesa at letsugas.

Alimasag Timbales

1 kahong makaroni
1 latang laman ng alimasag
1/2 sibuyas na tinadtad
2 itlog (binating mabuti)
1/4 tasang kamatis
paminta at asin
1/2 ulo ng bawang
kintsay
mantikilya
4 na kutsarang tinadtad na keso

Iluto ang makaroni ayon sa tagubilin sa kahong kinalalagyan. Ayusin ang lutong makaroni sa hurnong may mantika. Maggisa ng bawang, sibuyas sa mantikilya at hanguin sa apoy. Isama ang laman ng alimasag. Batihing mabuti ang itlog at isama dito ang laman ng alimasag. Timplahan ng asin at paminta at ketsup. Ihalo ito sa makaroni. Budburan ng inad-ad na keso at paminta. Ipasok sa pugon na may init na 365°F.

Ensaladang Makaroni

- **1/2 kahong Makaroni (Elbow)**
- **1/2 latang laman (luncheon meat)**
- **1 tasang mayonesa (relish)**
- **1 maliit na latang hiniwang pinya**
- **1 itlog**
- **1/4 tasang inad-ad na keso**
- **asin at paminta**

Iluto ang makaroni ayon sa tagubilin sa kahon nito. Hiwaing pakudrado ang "luncheon meat" at pinya. Haluin sa isang mangkok. Timplahan ng asin at paminta. Budburan ng keso at palamutian ng itlog. Palamigin sa reprehidora.

Karne at "Italian Noodles"

- **2 kutsarang langis-pamprito**
- **3 butil na bawang, pinitpit**
- **1 sibuyas, katamtamang laki, ginayat**
- **1/2 kilong karne, giniling**
- **1/2 lata ng inimbak na kamatis, pinatigas (may sukat na 1 librang lata)**
- **1/4 na puswelong pasta ng kamatis**
- **1/2 puswelong tubig**
- **3/4 na puswelong butil ng nakalatang mais, pinatigas**
- **asin**
- **paminta**
- **1 kutsaritang pulbos ng oregano**
- **2 kutsaritang asukal**
- **3/4 na puswelong kesong Kraft, ginadgad**
- **8 onsang pasta noodles, iniluto sa karaniwang paraan at pinatigas**

Initin ang langis at igisa ang bawang at sibuyas. Isama ang giniling na karne, kamatis, pasta ng kamatis, tubig, mais at mga panimpla. Takpan ng ginadgad na keso at haluin hanggang sa matunaw.

Iayos ang miki sa isang bandehado na may puwang sa gitna upang mapaglagyan ng inilutong karne. Budburan ng nalalabing keso.

Naiibang Luto ng Espageti

- **3 kutsarang mantika**
- **1 tasang sibuyas na tinadtad**
- **1 tasang kabuti (hiniwang maninipis)**
- **1 kutsarang arina**
- **1 1/2 tasang katas ng kamatis**
- **4 na hiwang soriso**
- **1 tasang tubig**
- **1 1/2 kutsarang Worcestershire sauce**
- **1/4 kutsaritang asin**
- **1/4 kutsaritang paminta**
- **2 kutsarang tinadtad na parsley**
- **1/4 tasang tinadtad na siling parasko**
- **1 (8 onsang kahon espageti)**
- **keso**

Maggisa ng sibuyas at kabuti. Haluan ng harina at inadad na soriso. Isama ang katas ng kamatis, "worcestershire sauce", asin at paminta. Pakuluin sa atay-atay na apoy sa loob ng 25 minuto. Isama ang parsley, sili at pakuluin sa loob ng 5 minuto. Iluto sa ibang kaserola ang espageti. Ihain ang espageti ng pabilug-bilog at sa gitna nito ibuhos ang sarsang niluto. Budburan ng keso.

Hamon at Noodle

1 kutsarang mantikilya
1 kutsarang arina
1 kutsarang asin
1/8 kutsaritang paminta
1 2/3 tasang gatas (ebaporada)
3 tasang noodles (mataba)
1 tasang tinadtad na kintsay
1 tasang keso hiniwang pakudrado
1/2 tasang tinadtad na sibuyas
1/2 tasang tinadtad na parsley
1 librang hamon na hiniwang manipis
2 kutsarang arnibal ng mais

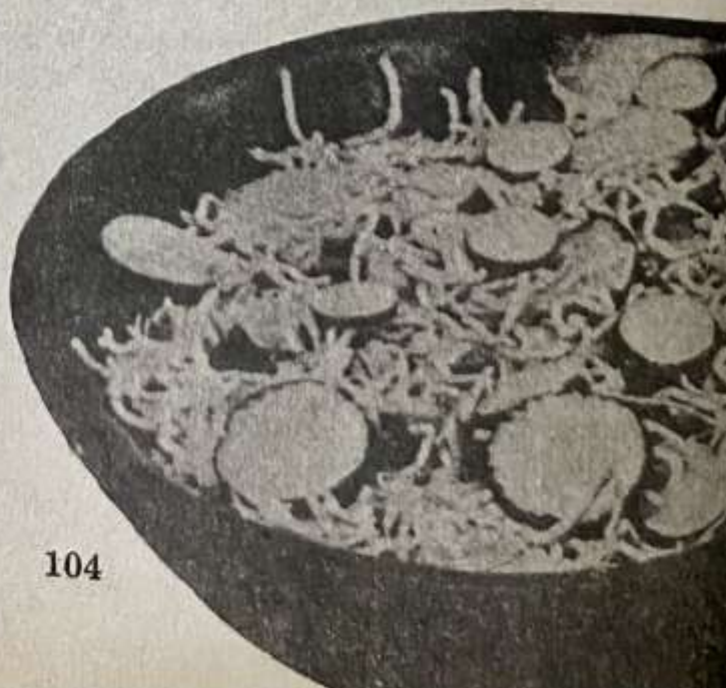
Magtunaw ng mantikilya. Isama ang harina, asin at paminta. Haluin hanggang lumapot. Isama ang "noodles", kinsay, keso, sibuyas at parsley. Haluing mabuti.

Isalin ito sa mababaw na hurnong may mantika. Alisin o hiwain ang labis na taba ng hamon. Papulahin ang magkabilang tabi at hiwain sa katamtamang laki. Ilagay sa ibabaw ng hurno. Pahiran ng arnibal ng mais ang piraso ng mga hamon.

Makaroning may Hamon

1/2 librang makaroni
asin
2 tasang puting sarsa
2 kutsaritang mustasa
1 tasang hamon (hiniwang pakudrado)
1 tasang inad-ad na keso

Iluto ang makaroni. Patuluin ang tubig. Isalin ang makaroni sa kaserolang may mantika. Paghalu-haluin ang puting sarsa, mustasa, hamon at keso. Ibuhos ito sa makaroni sa kaserola. Budburan ng inad-ad na keso at paprika. Ipasok sa pugon sa loob ng 20 minuto (350°F).



Espageting may Karne sa Lata

1 latang karne (tinadtad)
1 sibuyas tinadtad
1 butil na bawang pinitpit
3 kutsarang siling parasko tinadtad
1/4 kutsaritang oregano
1 tasang sarsa ng kamatis
asin at paminta
1 kahong makaroni

Igisa ang gulay na may oregano sa kaunting mantika. Isama ang sarsa ng kamatis. Timplahan ng asin at paminta. Ibuhos ito sa platong may lutong espageti. Budburan ng inad-ad na keso de bola.

Espageting may Beans

2 hiwang bekon (hiniwang pakudrado)
1 tasang sibuyas (hiniwang pakudrado)
1/2 siling parasko (hiniwang pakudrado)
1 latang karne (hiniwang pakudrado)
1 tasang lutong kamatis
1 tasang lutong pulang "beans"
4 na onsang espageti (luto) kalahating kahon
asin, paminta at oregano
1 butil na bawang pinitpit

Ipirito ang bekon hanggang lumutong. Hanguin ang bekon at igisa ang bawang, sibuyas at sili. Pirituhin ang karne sa lata hanggang lumutong. Pagsama-samahin lahat ng sangkap at pasubuhin. Timplahan ng asin, paminta at oregano. Budburan ng keso bago ihain.

Siling Pinalamanan ng Makaroni

6 na siling parasko (luntian)
1 tasang makaroni (elbow)
1/3 tasang inad-ad na keso
1 tasang lutong kamatis
1 tasang maliliit na piraso ng malambot na tinapay
1/4 kutsaritang asin
kaunting paminta

Patuluin ang pang-itaas ng sili. Pakuluan sa loob ng 5 minuto sa tubig na may asin. Patuluin ang tubig.

Paghalu-haluin ang mga sangkap at itira ang 1/3 ng keso. Palamanan nito ang mga sili. Patuyuin sa hurno at budburan ng inad-ad na keso ang ibabaw ng sili. Ipasok sa pugon sa loob ng 10 minuto (350°F).

Hinurnong Espageti

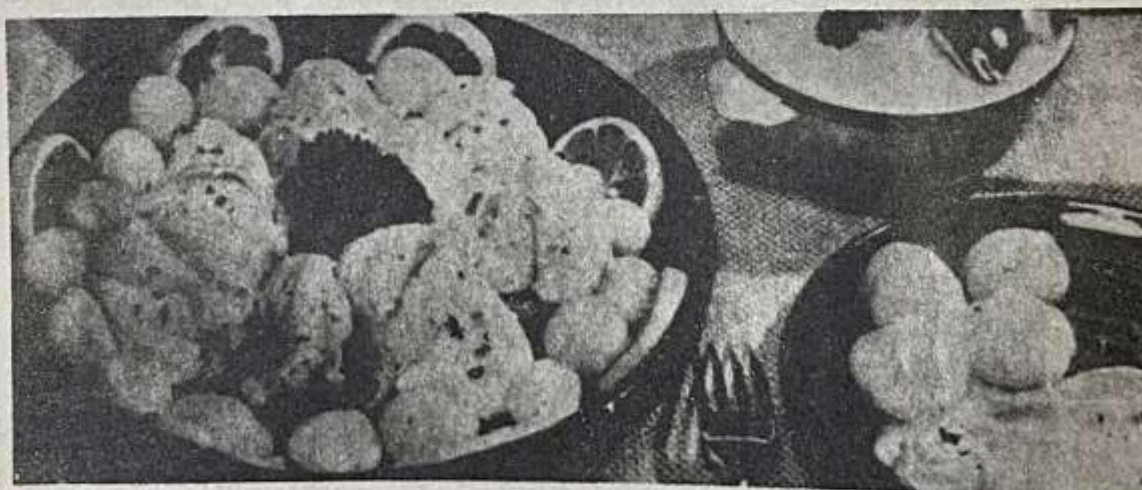
1 tinadtad na sibuyas
1 librang giniling na karne
3 kutsarang mantika
3 (8 onsang) latang sarsa ng kamatis
1 tasang alak (Burgundy)
1/4 kutsaritang tuyong oregano
1/4 kutsaritang tuyong rosemary
1/4 kutsaritang marjoram
1/4 kutsaritang tuyong basil
asin at paminta
1/2 librang espageti (hinati-hati ng may sukat na 2 pulgada ang haba)
1 tasang inad-ad na keso

Maggisa ng sibuyas at karne sa mantika hanggang mamula. Isama ang sarsa ng kamatis at iba pang sangkap. Pakuluin. Haluing paminsan-minsan sa loob ng isang oras. Iluto ang espageti naaayon sa kahon nito. Patuluin ang tubig. Isama ang sarsang iginisa na may ½ tasang inad-ad na keso. Ilagay ito sa kaserola at palamigin sa reprehidora. Bago ihain. Ipasok sa pugon (325°F) Budburan ng keso. Takpan at tustahin sa loob ng 45 minuto. Alisin ang takip at patagalin pa ng ½ oras.

Espageting may Alimasag

1 kahong espageti
1 1/4 tasang krema ng kabuting sopas
3 kutsarang mantikilya
1 tasang gatas
1/2 librang inad-ad na keso
1 1/2 tasang hinimay na laman ng alimasag
paminta

Iluto ang espageti. Patuluin ang tubig nito. Iinit ang sopas ng kabuti. Haluing mabuti. Isama ang mantikilya at gatas. Kapag mainit na ang sopas, alisin sa apoy at ihalo ang inad-ad na keso. Isama ang sarsang keso sa espageti at laman ng alimasag at timplahan ng paminta. Ilagay sa mababaw na hurno at budburan ng keso. Ipasok sa pugon.



Makaroning may Itlog

6 na itlog
1 tasang gatas
2 kutsarang arina
1 tasang inad-ad na keso
2 kutsarang mantika
4 na tasang makaroni (hinati-hati ng may habang isang pulgada) niluto sa asin at sabaw ng pinaglagaan ng manok

Gumawa ng puting sarsa sa mainit na mantika na may harina at gatas. Ihalo ang inad-ad na keso.

Ilagay ang makaroni sa "pyrex" na hurno na may pahid na mantika. Ibuhos ang puting sarsa. Idiin ang itlog dito upang magkaroon ng lubak at ihulog dito ang laman ng itlog (6). Ipasok sa pugon sa loob ng 15 minuto.

Makaroning may Tuna at Kabuti

1 kahon ng makaroni (elbow)
1/4 tasang mantikilya
1 latang hiniwang kabuti
1 kutsarang tinadtad na sibuyas
1/4 tasang arina
sabaw ng kabuti at tubig upang maging 1 1/2 tasa
1 2/3 tasang gatas (ebaporada)
1/2 kutsaritang betsin
1 kutsarang tinadtad na siling paraskong pula
1 latang tuna inalis ang sabaw
1/3 tasang inad-ad na keso de bola
1/2 tasang keso (cheddar)
paprika

Iluto ang makaroni ayon sa tagubilin sa kahon nito. Banlawan sa tubig at patuluin. Magtunaw ng mantikilya, isama ang kabuti na walang sabaw at sibuyas. Iluto sa loob ng 10 minuto. Alisin sa apoy at ihalo ang harina. Isama ang sabaw ng kabuti at tubig (1½ tasa). Haluin. Isalang muli sa apoy at haluin hanggang lumapot ang sabaw. Isama ang mustasa, siling pula, tunang hiniwa sa maliliit na piraso. Isalin ang makaroni sa kaserolang may mantika. Ibuhos ang tuna sa ibabaw ng makaroni na bahagyang hinalo ng tinidor. Budburan ng keso at paprika ang ibabaw nito. Ipasok sa pugon sa loob ng 20 minuto. (350°F) Palamutian ng manipis na hiwa ng siling pula at parsley.

Neapolitan Karnibal

1 kahong makaroni
1 tasang lutong laman ng manok (hiniwang pakudrado)
1/2 tasang siling (pula) parasko (hiniwang pakudrado)
1/2 tasang hiniwang hinog na oliba
1/2 kutsaritang asin
1/2 kutsaritang paminta
1 latang krema ng kabuti
1/2 tasang inad-ad na keso



Ilutong buo ang makaroni. Hugasan sa malamig na tubig at patuluin. Isama sa makaroni ang manok, siling pula, oliba, asin, paminta at krema ng kabuti. Haluing mabuti.

Ilagay sa kaserola at ipasok sa pugon (375°F) sa loob ng 45 minuto. Budburan ng keso at hayaan sa loob ng pugon sa loob ng 5 minuto pa.

Ensaladang Makaroni Nakapalaman sa Sili

- 1 tasang Makaroni
- 2 kutsarang tinadtad na sibuyas
- 1 kutsaritang asin
- 1/4 tasang French dressing
- 1/4 tasang mayonesa
- 1 kutsaritang mustasa
- 3/4 tasang hiniwang kintsay
- 1/2 tasang hiniwang maninipis na hilaw na kerot
- 3/4 tinadtad na atsara (pickles) paminta
- 3 malaking siling parasko pinalamig

Iluto ang makaroni. Patuluin. Hugasan sa malamig na tubig at patuluing muli. Ilagay ang makaroni, ang sibuyas, asin at "French dressing" sa isang mangkok at haluing mabuti. Takpan at palamigin (1-2 oras). Haluan ang mayonesa ng mustasa. Bago ihain, isama ang kintsay, kerot, atsara, paminta at tinimplang mayonesa. Haluing bahagya. Hatiin sa gitna ang siling parasko (luntian). Alisin ang tangkay at mga buto. Punuin ang mga ito ng ensalada. Palamutian ng maninipis na hiniwang kerot.

Super Espageti

- 1 sibuyas na tinadtad
- 2 kutsarang mantika
- 1/2 kilong giniling na karne
- 1 kutsaritang asin
- 1/2 kutsaritang pulbos na sili
- 1/2 kutsaritang paminta
- 1 latang krema ng kabuting sopas (11 onsa)
- 1 latang sopas kamatis (10 1/2 onsa)
- 1 kahon espageti (8 onsa)
- 1/2 tasang inad-ad na keso de bola

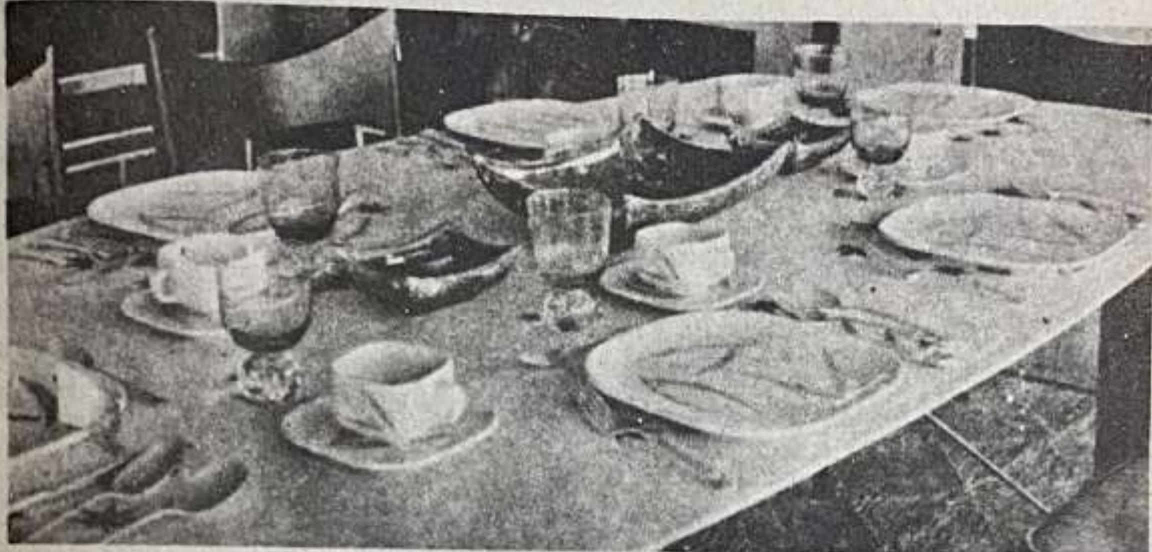
Igisa ang sibuyas sa mantika. Isama ang giniling na karne, asin, siling maanghang, tabasco, paminta. Takpan at pakuluin sa loob ng 10 minuto. Isama ang sopas (kabuti) at (kamatis). Muling takpan at hayaang kumulo sa loob ng 45 minuto. Iluto ang espageti ayon sa tagubilin sa kahon nito. Iayos ang pinatulong espageti sa mainit na lalagyan. Ibuhos ang sarsa. Budburan ng keso at ihain.





VII

MGA MALAMIG NA INUMIN AT SANWITS



Halu-halong Katas ng Prutas na Inumin

Isang kapat (1/4) na galon ng tubig o tsa
1 latang pirapiraso o hiniwa-hiwang pinya
1 tasang katas ng limon
Isang ikawalo ng (1/8) galon ng prutas na napapanahon
Isang kapat (1/4) na galon ng tubig

Gumawa ng arnibal ng isang kapat na galon ng tsa at asukal. Palamigin at ibabad ang hinugasang balat ng limon ng ilang oras. Isama ang katas ng limon at katas ng prutas. Lagyan ng yelo bago idulot.

Tsa

Apat na mahalagang bagay na dapat tandaan sa paghahanda ng tsa.

1. Bumili nang mahusay na uri ng tsa at ilagay ito sa lalagyang may takip.
2. Gumamit ng malinis na palayok na lutuan ng tsa.
3. Gumamit nang dalisay o sariwang tubig na pakukuluin.
4. Hayaang ang tsa na mababad sa tubig ng 1-3 minuto.

Ang tsa ay maaaring sainahan ng limon o kalamansi.

Lemonada

3 1/2 tasang malamig na tubig
2/3 tasang asukal
2/3 tasang katas ng limon o katas ng ibang prutas

Gumawa ng arnibal ng asukal at 1/3 ng tubig. Palamigin at isama ang natitirang tubig at katas ng prutas. Idulot ng may pirapirasong yelo.

Mga Pampagana ng Pagkain

Kailangan ito ay malutong at sariwa. Ito ay dinadampot ng daliri. Hiniwang makitid na manipis na kerot, singkamas, pipino, labanos (½ sentimetro ang lapad at 2-3 sentimetrong haba.)

Mga Inuming Pampalamig

1 Mangga
1 Saging
1 Papayang katamtaman ang laki
Katas ng kalamansi
Asukal
Tubig

Durugin ang laman ng hinog na mangga, saging at papaya. Batihing mabuti, gamitin ang pambati ng itlog. Sa bawa't 1/3 tasang katas ng binating mga bungang-kahoy haluan ng 2/3 tasang tubig. Timplahan ng asukal at katas ng kalamansi. Salain at palamigin bago idulot.

Inuming Katas ng Kamatis

1 latang gatas (ebaporada) malaki
1 3/4 tasang katas ng kamatis
1 2/3 tasang tubig
1/2 kutsaritang asin

Paghaluing lahat ng sangkap at palamigin.

Katas ng Santol

10 santol na maasim
tubig
asukal

Balatan ang santol. Tadtarin ang laman nang pino. Durugin itong pino na kasama ang asukal. Ihalo sa tubig. Ibabad kasama ang buto sa loob ng isang oras. Ipasok sa reprihidora hanggang lumamig. Salain bago idulot.

May Palamang Tinapay at Inumin para sa Handaan

Hiwain ang tinapay nang may 1/3 pulgada ang kapal. Hiwain sa iba't ibang hugis tulad ng bilog, tatsulok, parisukat at parihaba. Pahiran ang tinapay ng mantikilya at ang iba ay pahiran ng giniling na atay, karne at iba't ibang pamahid sa tinapay. Palamutian ito ng hiniwang oliba, siling p u l a, o hiwahiwang itlog. (Maaari rin itong pagtaklubin at alisin ang gilid ng tinapay).

Mga Mungkahing Palaman ng Tinapay

1. Matigas na nilagang itlog, ginadgad o kinayod na keso, tinadtad na pickles o atsara hinaluan ng mayonesa o gatas.

2. Tinadtad na nilagang itlog, "pickles" o atsara, siling pula at mayonesa.
3. Tinadtad na karne (luto) na may sarsang ensalada o "salad dressing".
4. Tinadtad na pasas na may maní o kasoy na binasa-basa ng katas ng limon.
5. Jam o jelly o haleya.

Cheese Pimiento Sanwits

Ilang hiwang tinapay
1/3 tasang siling de lata
Ginadgad na keso (maaaring de lata o de bola)
2 kutsarang mantikilya (fresh butter o margarina)

Gadgarin ang keso at hiwain nang pino ang sili. Paghalu-haluin ang mga sangkap at ipahid sa hiwa-hiwang tinapay.

Chicken Sanwits

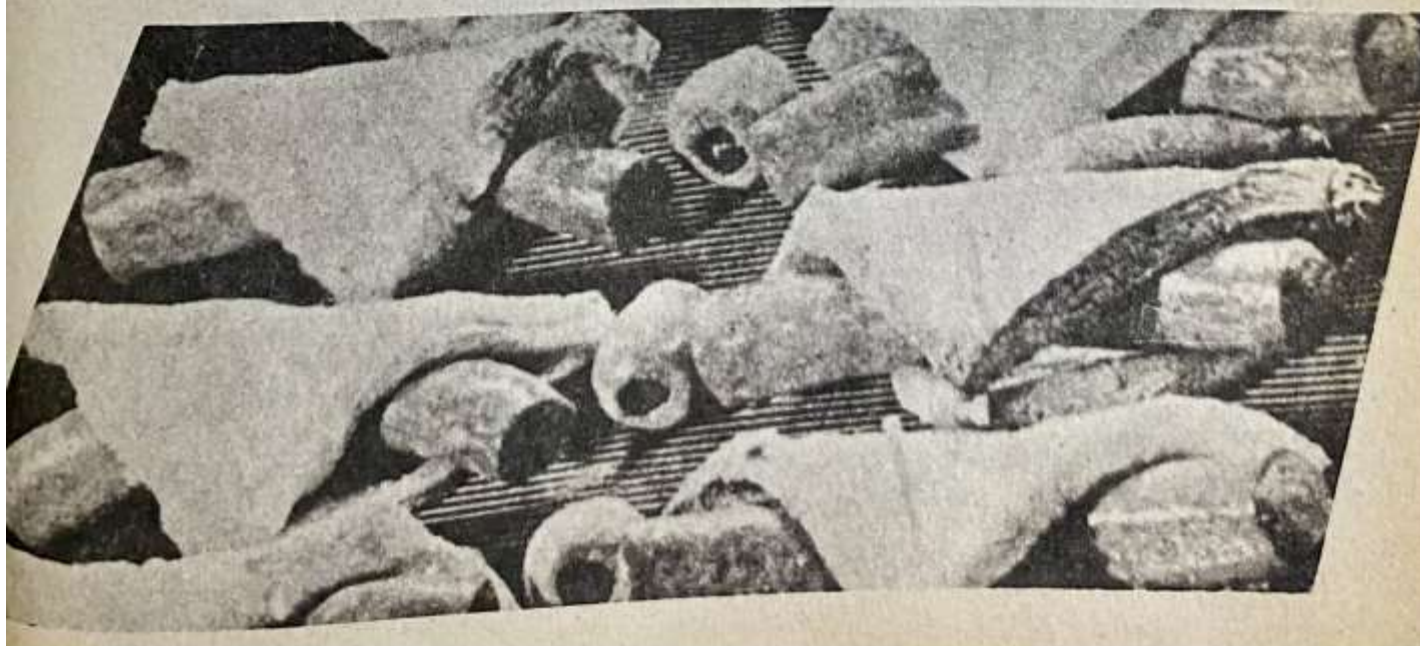
Pitso ng manok, nilaga at tinadtad ng pino
Ilang hiwang tinapay
Mayonesa
Sibuyas, tinadtad ng pino
Asin at paminta na ayon sa inyong panlasa
Pickles, tinadtad ng pino

Timplahan ng asin at paminta. Haluing mabuti at ipahid sa hiniwang tinapay.

Ang tinapay ay maaaring tinusta kung inyong nais. Kung inyo ring babaunin ibalot sa "wax paper" upang hindi magmukhang tuyot.

Piritong Lumpiyang Tuna

1 latang tuna (7 onsa), himayin
3 kutsarang katas ng kalamansi
2 kutsarang mantika
1 kutsarang bawang
1/3 tasang sibuyas, hiwain nang pahaba
1/2 tasang kamatis, hiwain
1/2 tasang pasas
1 kutsaritang asin
1/4 na kutsaritang paminta
12 balat ng lumpiya
langis, pirituhin



Ihalo sa hinimay na tuna ang katas ng kalamansi.

Painitin ang mantika. Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Ihalo ang tuna, pasas at mga pampalasa. Haluing mabuti. Kung maga na ang pasas, hanguin at itabi sandalí.

Ilagay ang isang kutsarang tuna sa balat ng lumpiya. Gawin ang ganito hanggang maubos ang balat ng lumpiya at ang panlaman. Balutin ang bawa't balat ng lumpiya at idikit ang mga nakaangat na parte sa tulong ng tubig.

Ipirito sa mainit na langis. Ipatong sa humihitit na papel. Ihaing may kasamang sawsawang suka't bawang.

Peanut Butter Lemon Sanwits

1/2 tasang peanut butter
2 kutsaritang katas ng limon o kalamansi
2 kutsaritang asukal
1 kutsaritang asin
8 kutsarang gatas ebaporada

Paghaluing mabuti ang mga sangkap. Ihain ang palamang ito kapag malapit nang ilagay sa sandwich.

Shrimp Omelet Sanwits

Ilang hiwang tinapay na tinusta
Mantikilya o margarina
Itlog
Toyo
Asin
Aji-No-Moto
Hiniwa ng pinong sibuyas na mura (dahon)
Hiniwa ng pinong siling berde
Pineapple tidbits,
Hipon, binalatan at tinadtad
Hiniwang hamon

Pahiran ng mantikilya o margarina ang tinustang tinapay. Batihin ang itlog kasama ang toyo, asin, at betsin o aji-no-moto. Tunawin ang 1/3 tasang mantikilya sa kawali at igisa ang sibuyas at siling berde sa loob ng 2-3 minuto. Ibuhos ang binating itlog. Kapag nanikit na ang mga tabi, iangat ng kaunti upang maluto ang nasa gitna. Kapag makinis na ang ilalim ng omelet isama na ang "pineapple", kamatis at hipon. Haluin ng hindi kailangang baligtarin pa at ipagpatuloy ang pagluluto ng mga 5 sandali o hanggang sa maluto.

Iayos ang hiniwang hamon sa tinustang tinapay at paibabawan ito ng shrimp omelet. Makagagawa kayo ng 4 na sandwiches.

Crusty Crabwiches

1/4 tasang tinadtad na siling pula
1/4 tasang tinadtad na pimiento
1 kutsaritang asin
1/8 kutsaritang paminta
1/8 kutsaritang aji-no-moto
Ilang patak ng Worcestershire sauce
1 itlog na binati ng bahagya
1/2 tasang Kraft Mayonnaise
1 1/2 tasang laman ng alimango o alimasag na luto na Kraft Mayonnaise
2 balot ng hiniwang tinapay na pangsanwits

Paghaluin ang unang 9 na sangkap at itabi. Putulin ang mga tabi ng hiniwang tinapay at pahiran ng "Kraft Mayonnaise". Iayos sa "muffin pans" na dati nang may pahid na mantikilya ang bawa't hulmahan. Sa bawa't isang tinapay na nasa "muffin pan" lagyan ng 1 o 2 kutsarang pinaghalong sangkap at lagyan sa ibabaw nito ng kaunting "Kraft Mayonnaise". Ipaloob sa pugon na may init na 350°F sa loob ng 15 minuto kaya o hanggang mamula ito. Ihain habang mainit pa.

Empanaditas

2 puswelong arina
4 na kutsaritang baking powder
1/2 kutsaritang asin
1 kutsarang asukal
2 kutsarang langis
1/2 puswelong gatas
ginisang karneng giniling o haleya para sa palaman

Salain ang arina, kasama ang asin at "baking powder". Isama ang asukal at salain uli. Pagsamahin ang gatas at langis. Gumawa ng hukay sa gitna ng arina at ibuhos ang gatas. Haluin ng tinidor hanggang sa makabuo ng masa. Ilatag sa sangkalang binudburan ng arina. Gawing ¼ na pulgadang kapal. Sa pamamagitan ng panghiwa ng "cookies, gumawa ng mga bilog-bilog na piraso ng masa. Lagyan ng palaman ang gitna at itupi ang masa upang makagawa ng kalahating bilog. Pisil-pisilin ang gilid. Pakuluin ang langis-pamprito at dito papulahin ang mga empanaditas.

Beef Liver Sanwits

Sariwang atay ng baka
Suka
Asin
Langis na panggisa
Bawang na pinitpit
Aji-No-Moto
Sibuyas na tinadtad
Paminta
Ilang hiwang tinapay na pangsanwits
Sariwang dahon ng letsugas

Hugasan at alisin ang parang manipis na plastik na nakabalot sa atay. Hiwain ng maliliit at ibabad sa kaunting suka na may kasamang tinadtad na sibuyas at paminta. Sa kawali, painitin ang langis at igisa ang bawang hanggang sa mamula. Hanguin at itabi. Ipirito ang ibinabad na atay kasama ang paminta at sibuyas. Kapag ang kulay ng atay ay maputi na saka isama ang pinagbabarang suka at dagdagan ng kaunting tubig para may salsa. Sa huli timplahan ng asin at aji-no-moto. Kapag luto na ang atay ay hanguin agad dahil tumitigas ang atay kapag nasobrahan ng pagluluto. Ipaibabaw ang ginisang atay at kaunting salsa sa isang hiwang tinapay na may pahid na mantikilya. Lagyan sa ibabaw ng letsugas saka takpan ng isa pang hiwang tinapay na may mantikilya din. Ihain at kung babaunin sa upisina o eskuwela ay balutin ng "wax paper" upang hindi maging tuyot.

Chicken Celery Sanwits

Hinimay na nilagang pitso ng manok
Tinadtad na celery
Siling berde
Asin
Mayonesa
Ilang hiwang tinapay
Ilang dahon ng letsugas

Pahiran ng mantikilya ang tinapay. Itabi. Pagsama-samahin ang "celery". manok, siling berde, asin at mayonesa. Ipahid ito sa tinapay. Takpan ng dahon ng letsugas at isa pang hiwang tinapay.

Nutty Sanwits

Mayonesa
Tinadtad na sinangag na mani
Tinadtad na sweet pickles
Ilang hiwang tinapay (brown bread)
Mantikilya

Pagsama-samahin ang tinadtad na mani at "pickles". Ipahid sa tinapay na may pahid na mantikilya. Takpan ng isa pang tinapay. Palamigin saka ihain.



MASASARAP NA ENSALADA

Ensaladang Pinya-Buko

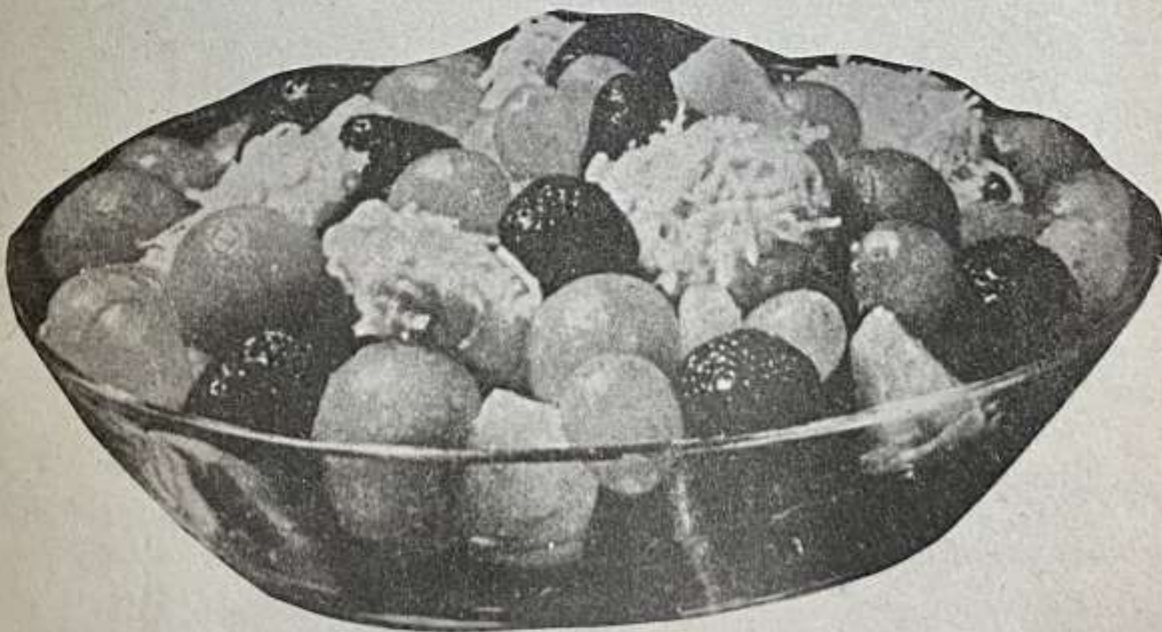
- 1 No. 2 lata ng kasiya-siyang pinya
- 3–4 buko (mura)
- 2 tasang matamis na kaong

Alisin ang tubig o sabaw ng pinya at kaong. Magkudkod ng bukong pahaba at mahaba. Ihalo o isama ang pinya, kaong at ang buko. Idulot ng kasama ang mayonesa.

Gulay at Prutas na Ensalada

- 1 tasang karne na napakuluan at kudra-kudrado ang hiwa
- 1 tasang kerot na nabalatan napakuluan at kudrado na maliit ang hiwa
- 4 na hiwa ng pinyang de lata
- 1/2 tasa ng pasas
- 4 sariwa, matamis na mga mansanas nabalatan at kudrado ang gayat
- 1/4 kilong repolyo, pinaghiwalay ang dahon at ginayat ng manipis
- 1/2 ng maliit na bote ng mayonesa

Paghaluin ang lahat ng sangkap sa isang mangkok. Idagdag ang mayonesa. Kalugin ng mga 20-25 minuto. Maidudulot ng 6 na ulit.



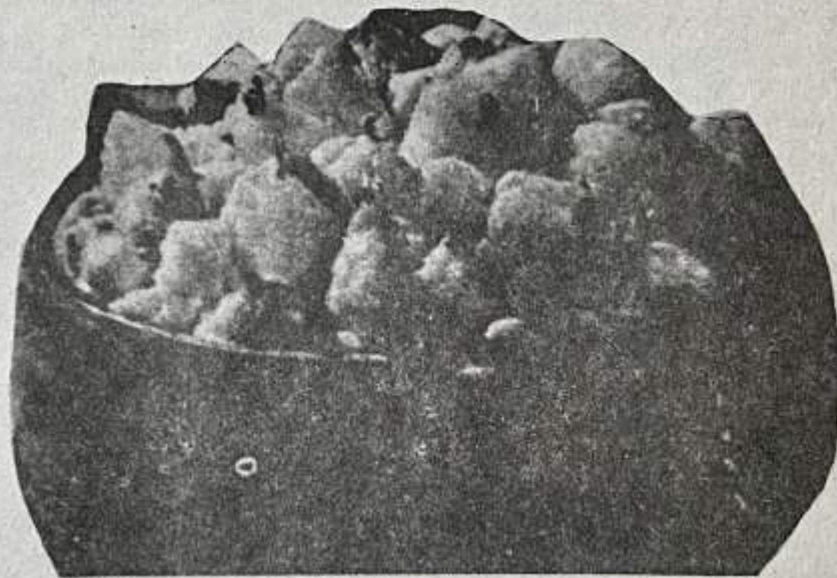
Ensaladang Singkamas at Sile

10 singkamas
4 na sile, berde at pula
3 karot
2 sibuyas
5 tangkay ng celery
1 kilong letsugas
french dressing

Talupan ang mga singkamas. Hiwain nang makikitid at pahaba. Ibabad sa malamig na tubig.

Hiwain din ang mga sili, kerot, sibuyas at celery, gaya ng ginawa sa singkamas. Ihalo sa singkamas. Patuluing mabuti ang mga gulay sa "french dressing" nang 10 minuto bago ihain.

Ilagay sa maliliit na sisidlan (para sa bawa't paghahain) na may saping dahong letsugas.



Malutong na Ensaladang Pipino

4 na katamtamang laki ng mga pipino
asin
1 tasa ng nabibiling maasim na krema
1/2 kutsarang suka
1/2 kutsarang asukal
2 kutsaritang sariwang dill, pinagpira-piraso
1/4 kutsaritang paminta

1) Hugasan, nguni't huwag babalatan ang pipino. Hiwain ng manipis lamang. Ilagay sa mangkok na may isang kutsarang asin; haluing mabuti at ilagay sa palamigan o reprihidora sa loob ng isang oras.

2) Patiktikin o patuluing mabuti hanggang wala ng tubig ang pipino, idagdag ang suka, krema, asukal, mantika ng ensalada, "dill" 1½ kutsaritang asin at paminta, haluin hanggang magkaroon ng magandang lasa. Ilipat ang ensalada sa mangkok at ilagay na muli sa reprihidora. Maidudulot ng 6 na ulit.

Gulay na Haluhalo

- 1/2 kilong hipon
- 1 singkamas (ginayat)
- 1 kerot na katamtaman ang laki hiwain ng pakudrado
- 1 kilong sitsaro
- 1 tangkay ng kintsay, hiwain ng pakudrado
- 2 kutsaritang asukal
- 2 kutsaritang toyo
- asin, paminta at betsin

Igisa ang mga hipon hanggang pumula. Idagdag ang kerot, singkamas, at kinsay. Idagdag ang ½ tasang tubig at panimpla. Hayaang kumulo. Ilagay ang sitsaro. Idulot habang mainit.

Ensaladang Bungang-Kahoy

- 1 mapulang mansanas (hindi talop)
- 1 dalandan (orange)
- 1 saging (malaki)
- dahon ng letsugas
- 3 beris (berries)
- panarsa, 1 kutsara

Ilatag ang dahon ng letsugas sa plato ng ensalada. Biyaking pahaba ang di-talop na mansanas, pagkatapos, na alisin ang ubod, upang maging 4 na maninipis na pirasong parang kunyas. Talupan ang dalandan at hiwaing pakuros. Hatiin ang dalawang hiwa nito. Talupan at paputol na hiwain ang saging. Pakuros na ilagay sa pinggan ang tatlong hanay ng bungang-kahoy. Ang una at ikatlong hanay ay mga hiwa ng saging. Ang gitnang hanay ay binubuo ng hiniwang dalandan at mansanas. Sa isang dulo ng mga hanay na ito ay ilagay na magkakadait ang 4 na pirasong mansanas na ang mapulang balat ay nasa bandang labas. Sa kabilang dulo naman ng hanay na ito ay ilagay ang magkadait din ang 4 na pirasong dalandan na ang bilog na panig ay nasa bandang labas. Ang gitna ay lagyan ng palamuting beris. Ang sariwang ubas, papayang hiniwa ng maliliit o iba pang mabuting kahalong bungang-kahoy ay maaaring gamiting palamuti sa halip na beris. Ihain ang ensaladang nilagyan ng matamis o maasim na panarsa.

Ensaladang Repolyo, Sibuyas at Hamon

- 4 na tasang ginayat na repolyo, malutong
- 1 sibuyas, hiwain nang pino
- 2 kutsarang tinadtad na berdeng sile
- 2 kutsaritang asukal
- 3/4 na tasang hamon, kudra-kudrahin
- 1/2 tasang mayonesa
- bacon, ipirito hanggang maging malutong
- asin

Hugasan at patuluin ang repolyo. Hiwain nang makikitid at manipis. Ilagay sa "salad bowl". Ihalo ang hiniwang sibuyas at tinadtad na sile. Ihalo ang mayonesa. Timplahan ng asukal at asin. Haluin nang magaang lamang. Ikalat sa ibabaw ang hamong kudra-kudrado ang hiwa. Gayakan ng malutong na "bacon". Ihain.

Ensaladang Mani at Saging

Pahabang hiwain ang saging, at ipatong sa dahon ng letsugas. Budburan ng ginayat na binusang mani. Ihaing may mayonesa.

Ambrosya A La King

Magtalop ng ilang matamis na dalandan, at alisin ang buto. Kumudkod ng 1 niyog. Ang plato ay latagan ng mga lihang inalisan ng balat, at ito'y budburan ng kinudkod na niyog. Kung kailangan, ay maaaring lagyan ng kaunting pulbos na asukal. Ang ibabaw nito ay latagang muli ng dalandan, budburan ng kinudkod na niyog. Gayon din patungang muli hanggang sa maabot ang gustong dami. Palamigin ito sa loob ng ilang oras bago ihain. Ang beris, ubas, hiniwang bungang-kahoy gaya ng saging, pinya, pitses (peaches), peras, o papaya, ay maaaring ilagay, kung nais.

Ang ibabaw nito ay maaaring palamutian ng ginayat ng nuwes.

Ensaladang Suha

1/2 saging
6 na suha (liha lamang)
dahon ng letsugas
panarsang Pranses, 1 kutsarita

Hiwaing pahaba ang tinalupang saging. Ilagay na patihaya. ang kalahati sa ibabaw ng dahon ng letsugas. Ilagay ang tatlong lihang suhang inalisan ng buto sa hugis ng abaniko sa isang panig ang saging. Ihain ang ensaladang nilagyan ng panarsang Pranses. Ang hiniwang pitses, peras, mansanas, dalandan, o papaya ay maaaring gamitin sa halip na saging. Ang isang liha ng toronha (grape fruit) ay magagamit sa halip na suha. Ang ibabaw ng ensalada ay malalagyan ng kinudkod na niyog o ginayat na nuwes upang mapaiba. Maaari itong palamutian ng beris o tseries (cherries) o isang kuwadradong hiwa ng makulay na bungang-kahoy.



Ensaladang Letsugas na may Keso

1 ulong bawang, hati-hatiin
1 ulong letsugas Baguio
1/2 tasang french dressing
1 itlog, hilaw
1/4 na tasang katas ng kalamansi
1/2 kutsaritang asin
12 kutsaritang dinikdik na pamintang buo
1/4 na tasang keso
1 tasang crouton (malutong at kudra-kudradong tinapay)

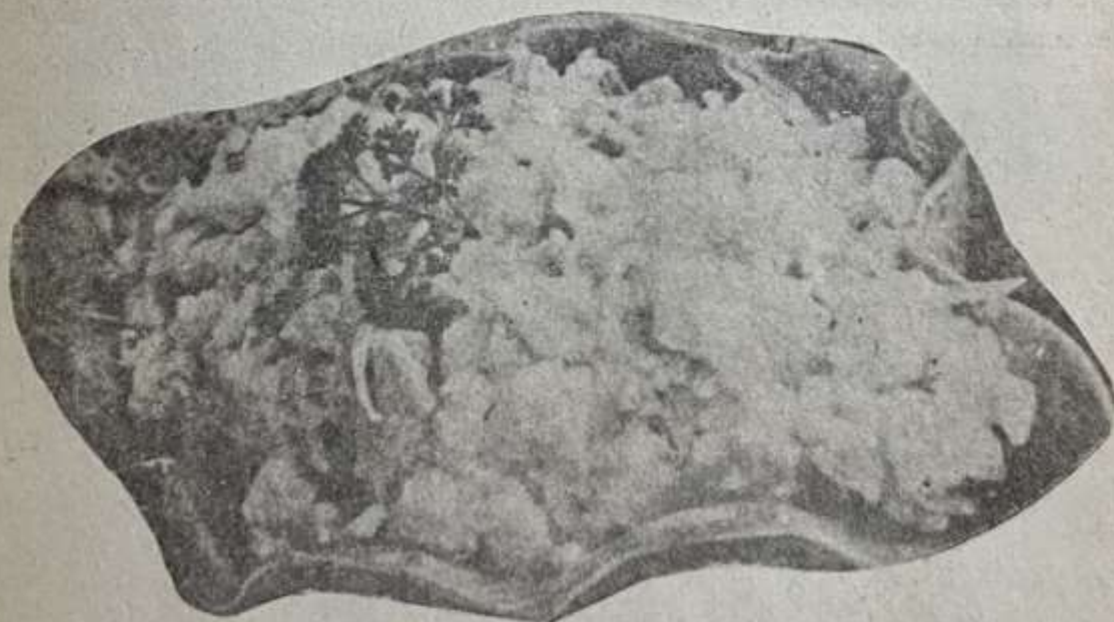
Kuskusin ng hinati-hating bawang ang mangkok na pang-ensalada.

Pira-pirasuhin ang mga dahong letsugas. Ihalo sa letsugas ang "french dressing". Haluin. Basagin sa mangkok ang itlog. Batihin isama ang katas ng kalamansi sa dahong letsugas. Haluin. Timplahan ng asin, paminta at keso. Isama ang malutong na tinapay kung ihahain na ang ensalada. (para sa 6 na paghahain).

Ensaladang Bola-Bolang Milon

1 malaking saging
bola-bolang milon
dahon ng letsugas
mayonesa, 1 kutsarita

Hatiin ang tinalupang saging. Paglapiting ilagay na patihaya ang hinating saging sa gitna ng dahon ng letsugas na nasa ibabaw ng plato. Ilagay ang bola-bolang milon, na ang diyametro ng bawa't isa ay may 1 dali, sa dulo at sa pagitan ng dulo ng pinaghating saging. Ihain ang ensaladang nilagyan ng mayonesa o krema. Ang hiniwang ibang mga bungang-kahoy gaya ng pears, pitses, o papaya ay maaaring gamitin sa halip na saging. Ang ensalada ay maaaring palamutian ng kinudkod na niyog o ng ginayat na nuwes upang mapaiba.



Plato ng Prutas

Pinya sa lata, 1 hiwa
Saging malaki, 1
Dahon ng letsugas, 1
Berries, 2 kutsara
Mayonesa, 1 kutsarita

Ilagay ang dahon ng letsugas sa plato ng ensalada. Paghatiin ang hiwa ng pinya. Ayusin itong magkasanib ang 4 na hiwa ng saging sa bawa't tabi ng plato. Ipagitan ang beris. Palamigin ang ensalada, at ihaing may mayonesa. Ang ubas o tseris ay maaaring gamitin sa halip na beris.

Ensaladang Buko at Kaong

10 buko
1 latang fruit cocktail
1 latang pineapple chunks
2 tasang matamis na kaong
1 latang thick cream
1/4 na tasang inad-ad na keso
6 na itlog, batihing mabuti
1 latang malapot na gatas

Kudra-kudraduhin ang pinya. Kayurin ang buko. Patuluin ang sabaw ng "fruit cocktail", pinya at kaong.

Pagsama-samahin ang mga itlog na binati nang bahagya, malapot na gatas at keso sa ibabaw ng magkapatong na lutuan. Isalang sa mahinang apoy. Haluing tuluyan hanggang lumapot. Hanguin sa apoy. Palamigin.

Paghalu-haluin naman ang buko, pinya, "fruit cocktail", kaong at malapot na krema. Isama rin ang keso at mga kasamang sangkap. Haluing mabuti. Ilagay sa mangkok na may saping malutong na dahong letsugas.

Ensalada Kosmopolitan

Pinya sa lata, 2 hiwa
Saging malaki, 1
Dahon ng letsugas
Geris, 2 kutsara
Mayonesa 1 kutsara

Latagan ng dahon ng letsugas ang plato ng ensalada. Ipagitnang magkapatong ang mga hiwa ng pinya. Sa palibot ng pinya ay ihanay sa hugis ng bulaklak ang mga hiwa ng saging. Ang butas sa gitna ng pinya ay lagyan ng beris. Ang ibabaw ay lagyan ng mayonesa. Palamigin ang ensalada bago ihain.

Ensalada Imperiyal

3 hiniwang saging
2 dalandan
1 tasang papaya na hiniwang maliliit
katas ng kalamansi, 2 kutsara
1 latang pinyang hiniwang maliliit

Ingatan sa pagkadurog ang bungang-kahoy. Ang mga saging ay dapat hiwaing paputol. Paghiwa-hiwalayin ang liha ng dalandan, at talupan at alisan ng buto ang bawa't liha. Paghalu-haluin ang mga bungang-kahoy, at ilagay ang katas ng kalamansi. Ihain ang pinaghalu-halong ito na nilagyan ng mayonesa. Palamigin muna ang ensalada bago ihain.

Ensaladang Pinya at Kerot

2 tasang pinya, maliliit ang hiwa
1 tasang repolyo, maputi at maliliit ang hiwa
1 tasang pasas
3 kutsarang gata na malapot
1 tasang kerot

Paghalu-haluin ang pinya, repolyo, kerot, at pasas, at ilagay ang gata. Palamigin bago ihain.

Binituing Ensaladang Saging

1 malaking saging
4 na mansanas, walang ubod at hiwa na
dahon ng letsugas
4 na dalandan, talop at hiwa
4 na beris
panarsa

Ilagay ang dahon ng letsugas sa platong pang-ensalada. Hatiing paputol ang saging. Ang isa sa putol na ito ay pahabang pag-apatin. Ang 4 na pirasong ito'y patihaya at tapat-tapat na ayusin sa apat na magkakatapat na panig ng plato na ang matulis na dulo ay nasa labas at ang putol na dulo ay nasa gitna ng plato. Sa bawa't pagitan ng apat na pirasong ito ay ilagay ang isang hiwang mansanas. Ang bawa't hiwa ng mansanas ay patungan ng isang hiwa ng dalandan. Ang natitira pang saging, ay pag-apating paputol, at ang bawa't hiwa ng dalandan ay patungan ng isang hiwa ng saging. At sa ibabaw ng bawa't hiwa ng saging ay ilagay ang isang beris. Ilagay sa palamigan. Bago ihain, lagyan ng matamis o maasim na panarsa. Ang sariwang ubas, isang tseris o isang kuwadradong hiwa na papaya o iba pang naaangkop na bungang-kahoy ay maaaring gamitin sa halip na beris.

Ensaladang Prutas sa Gulaman

Prutas
3 tasang mainit na tubig
1 mahabang gulaman

Ibuhos ang mainit na gulaman sa ginayat na pinong prutas sa loob ng mangkok. Haluing mabuti, saka ibuhos ito sa lapad na sisidlan. Pagka matigas na, hiwaing kudrado at ang bawa't isang hiwa ay ilagay sa ibabaw ng dahon ng letsugas at lagyan ng panarsa.

Ensaladang Saging at Mangga

1 Mangga
1 Malaking saging
2 dahon ng letsugas
binating krema

Ilagay ang dahon ng letsugas sa pang-isang taong pinggan ng ensalada. Pahabang hatiin ang saging, at magkatabing ilagay ang dalawang hiwang ito sa ibabaw ng letsugas. Hugasan ang mangga at talupan. Ihiwalay ang laman ng mangga sa buto sa pamamagitan ng matalas na kutsilyo. Hiwain ito ng maliliit

at ipatong sa mga hiwa ng saging. Lagyan ang ibabaw ng ensalada ng binating krema. Kung maliit ang saging, gumamit ng dalawa sa bawa't isang pinggan ng ensalada. Ang sariwang istro-beris (straw berries), ay maaaring gamitin sa lugal ng mangga. Upang mapaiba, lagyan ng kinudkod na niyog ang ibabaw ng ensalada sa halip ng binating krema.



Inabanikong Ensaladang Prutas

1 malaking saging
dinurog na mani
dahon ng letsugas
1 kutsaritang mayonesa

Hatiing paputol ang saging. Ang dalawang putol na ito ay hatiing pahaba, at ang 4 na piraso nito ay ayusing parang abaniko sa ibabaw ng dahon ng letsugas saka budburan ng ginayat na nuwes o ng kinudkod na niyog. Ang kaunting mayonesang inilagay sa gitna ay nagpapaiba ng lasa.

Ensaladang Abukado at Suha

1/2 suha
1/2 tasang ketsap
1 abukado

Talupan ang suha, at liha-lihang paghati-hatiin. Talupan din ang abukado, at hiwaing maliliit. Paghaluin ang suka at abukado. Ilagay ang ketsap, nguni't huwag dudurugin ang abukado. Ihain ang ensaladang nakalagay sa dahon ng letsugas na may kasamang biniyak na kalamansi. Ang katas ng kalamansi ay nakapagbibigay ng karagdagang lasa.

Prutas Royal

1 karaniwang laki ng pinya
1 kahong pasas
2 kutsarang katas ng kalamansi
6 na saging na kainaman ang laki
1 maliit na papaya

Hiwain ng maliliit ang pinya at papaya. Hiwain ang saging, pinya, at pasas. Lagyan ng katas ng kalamansi, at haluing mabuti ang mga sangkap. Lagyan ng kaunting asukal, kung kinakailangan. Ihaing malamig.








VIII

PAANO ANG PAGHAHANDA NG GULAMANG MAY PRUTAS NA PANGHIMAGAS AT IBA PANG KAKANIN

Ang gulaman ay madaling tunawin kung ibababad muna sa malamig na tubig upang mamaga o umalsa bago pakuluan sa tubig. Ang asukal at pampalasa ay isinasama sa gulaman habang tinutunaw ito. Salain sa malinis na tela kung ibig luminaw ang gulaman. Hugasan ang prutas at patuluin ang tubig nito bago ihalo sa tunaw na gulaman bago tumigas ang gulaman. Kung sariwang pinya, ang gagamitin lutuin muna ito dahil ang pinya ay may sangkap na magpapatubig sa gulaman. Kalahating kutsarita ng durog na gulaman ay makapagpapatigas sa isang tasang likido o sabaw. Ang mga ito ay may kinalaman sa pagpapatigas ng gulaman: dami, temperatura at oras.

Ensaladang Gulaman na may Prutas

1 kahong gulaman na inihanda na at may limon, dalandan o ibang lasa ng prutas (nabibili ito sa mga groserya)
1 tasang kumukulong tubig
1 tasang malamig na tubig o katas ng prutas
Ilang butil na asin
1 tasang prutas (hiniwang maliliit)

Ilagay ang gulaman (pulbos) sa isang malaking mangkok. Buhusan ng kumukulong tubig at haluin hanggang matunaw. Isama ang malamig na tubig o katas ng prutas at ilang butil na asin. Haluing mabuti. Ibuhos sa isang sisidlan na pagpapatigasan ng gulaman at palamigin. Kung tumitigas na ng bahagya ang gulaman, ilagay ang prutas at ipagpatuloy itong palamigin.

Mga Pamatid-Uhaw o Inumin

Ang tubig ay kailangang-kailangan ng ating katawan upang ayusin ang iba't ibang gawain ng iba't ibang bahagi ng katawan. Limampu't walong bahagdan o porsiyento ng ating katawan ay nangangailangan ng anim hanggang walong basong tubig araw-araw. Ang tubig na iniinom pagkatapos kumain ay tumutulong sa pagtunaw ng pagkain. Ang tubig ay di-iniinom upang anurin ang ating kinakain at ang paraang ito ay magbubunga nang labis na pagkain. Ang malamig na tubig ay dapat inuming dahan-dahan.

Ang gatas ay dapat inuming angkop sa mga bata. Karaniwan nating iniinom ito sa agahan nang mainit-init. Apat na kutsaritang pulbos na gatas ay maaaring tunawin sa isang tasang tubig. Kung gatas ebaporada ang gagamitin ang kalahating tasa nito ay maaaring dagdagan ng kalahating tasang tubig.

Mainam ding inumin ang katas ng bungang-kahoy. Ang mga ito ay maihahanda galing sa sariwang bungang-kahoy o de lata. Ang katas ng sariwang bungang-kahoy ay mayaman sa bitamina C kaysa de latang inumin.

Kung sariwang bungang-kahoy ang gagamitin, hugasang mabuti ,ang bungang-kahoy. Pagkatapos makuha ang katas nito, kailangang inumin kaagad dahil ang bitamina nito ay lumilipas at sumasama sa hangin sa ating paligid. Maaaring haluan ng asukal ang katas ng bungang-kahoy. Ang katas ng kalamansi at pinya ay sagana sa bitamina C.

"Cakes" o Bibingka

May dalawang uri ang "Cakes"

1. May mantikilya o mantika
2. Walang manikilya o Alsado

Ang pangunahing sangkap ng may mantikilyang "cake" ay mantika, asukal, itlog harina, likido, pampaalsa o bekon, at pampalasa. Ang uri ng mga sangkap at tamang dami nito ang magpapasarap sa "cake" o mamon.

Ang malambot na harina ang dapat gamitin. Kung harinang pantinapay ang gagamitin kailangang haluan ng "corn starch". Isang kutsaritang "corn starch" ang dapat ihalo sa isang tasang sinalang harina. Ang harinang pantinapay ay malakas sumipsip ng tubig kaya tumitigas ang "cake" o mamon.

Sa pagtitimpla ng "mamon" mainam gamitin ang gatas kaysa tubig upang lalong maging masustansiya ito. Ang dami ng gatas ay mababawasan sa dami ng itlog na ihahalo. Ang pinong asukal ay makatutulong sa paggawa nang malambot na mamon.

Ang itlog ay mahalaga upang magkaroon ng hangin ang loob ng mamon. Madaling maihiwalay ang pula sa puti kung ang itlog ay pinalamig subali't mahirap batihin ang malamig na itlog.

Ang mantikilya ay nagpapasarap sa mamon.

Ang puti ng itlog ay tumutulong sa pagpapaalsa ng mamon. Gumagamit tayo ng beking upang umalsa ang ating niluluto.

Ang pampalasa na ating ginagamit ay katas ng prutas, banilya at anis. Ang sukat at ayos ng lutuan sa pugon o "oven" at tamang init ay malaki ang maitutulong sa pagluluto ng mamon. Ang sukat ng lutuan o sisidlan na paglulutuan ay dapat iayon sa uri ng harina:

1. 2 tasang harina ay dapat gumamit ng sisidlang may sukat na dalawang 8 pulgada o 9 na pulgadang parisukat.
2. 3 tasang harina ay dapat gumamit ng tatlong 8 pulgadang sisidlan.

Sa pagluluto ng malaki-laking mamon, kailangang gumamit ng mahina-hinang temperatura o init:

"Cup cakes" - 375°F - 20-25 minuto
Layer cakes - 375°F - 25-30 minuto
Loaf cakes - 350°F - 45-60 minuto

Mga Palatandaan Upang Malaman Kung ang Mamon ay Naluluto nang Maayos

1. Ang pagluluto ay hinahati sa apat na hati o yugto.
2. Maaaring buksan ang pugon sa maikling panahon pagkatapos ng bawa't ika-apat na hati o yugto.
3. Sa katapusan ng unang hati o yugto - ang mamon ay magsisimulang umalsa.
4. Pagkatapos ng ikalawang yugto-ang mamon ay patuloy pa rin sa pag–alsa at nagsisimulang mamula o kulay ginto.
5. Pagkaraan ng ikatlong yugto - Hihinto na ang pag-alsa ng mamon at lalong mamumula o kulay ginintuan.
6. Pagkatapos ng ikaapat na yugto-ang gilid ng mamon ay huhupa o lubog na nang bahagya.

Paano Malalaman na Luto na ang Cake

1. Sundutin o duruin ang gitna ng mamon ng "toothpick" at walang didikit na anuman dito.
2. Tuunan ng daliri ang mamon at ang marka ng daliri ay maaalis pagkaraan ng ilang sandali.
3. Ang mamon ay hihiwalay sa gilid ng lutuan.
4. Ang ibabaw ng mamon ay may pantay ang kulay (kayumanggi o tsokolate)

Hayaan ang mamon sa lutuan nang may dalawang minuto pagkatapos itong maluto. Gumamit ng kutsilyo upang humiwalay ang mamon sa gilid ng hurnu-han. Ipatong ang mamon sa "cake rack" upang lumamig.





Mga Dahilan Kung Bakit Hindi Maayos ang Pagkakaluto ng "Cake" o Mamon

1. Labis ang dami ng mantika o mantikilya.
2. Kulang sa mantika.
3. Labis ang tamis.
4. Kulang ang tamis.
5. Labis ang dami ng harina at kakaunti ang likido.
6. Kakaunti ang harina at labis ang likido.
7. Labis ang pampaalsa.
8. Kulang ang pampaalsa.
9. Labis ang temperatura o init ng pugon.
10. Mahina ang init ng pugon.

Pamantayan ng "Cake" o Mamon

1. Pangkalahatang Hugis
    a) Hubog - pantay ang lapad o bahagyang pabilog ang ibabaw.
    b) Pang-ibabaw - pantay ang kulay hindi sunog at walang batik ng asukal.
2. Maliit na piraso o kapiraso
    a) pino
    b) malambot
    k) mamasa-masa at di-naninikit.
3. Magaang
4. Kaigihan o katamtaman ang tamis at di lasang maanta.

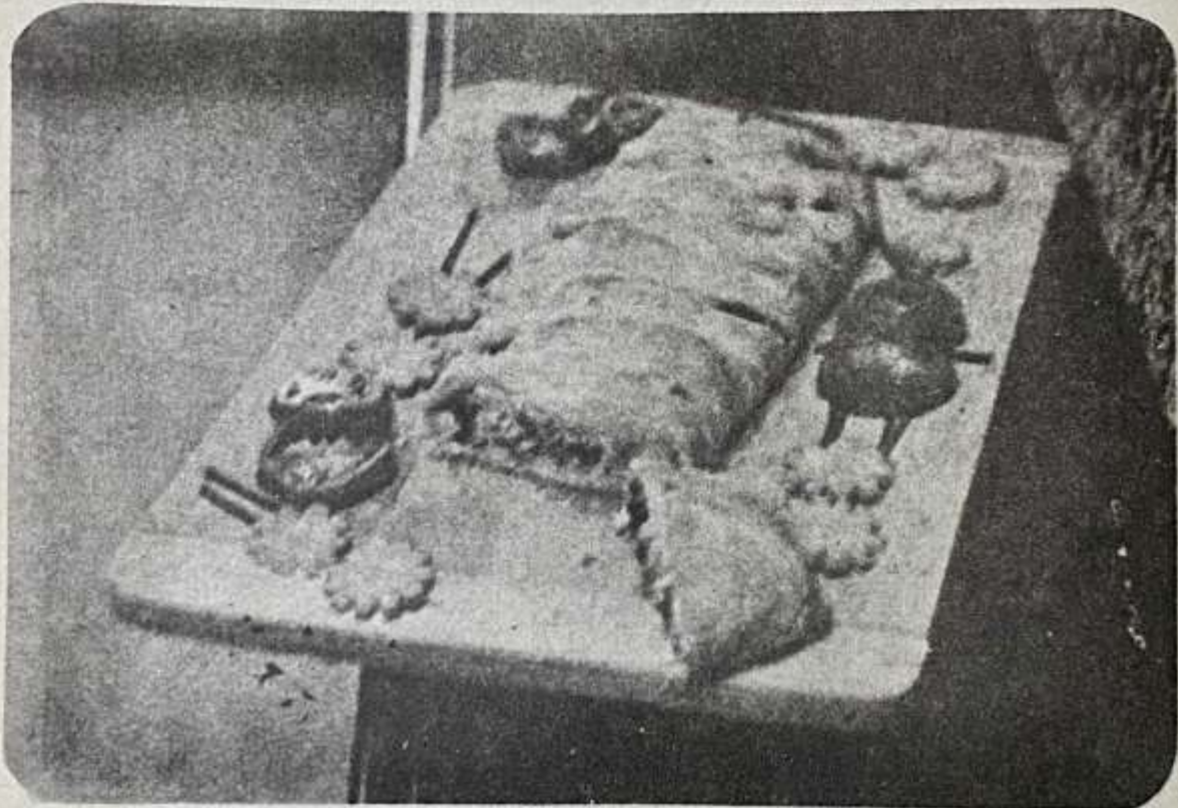
Pangkalahatang Paraan sa Paghahalo ng mga Sangkap ng Mamon

1. Paraang konbensyunal

Ang mantika at asukal ay binabati at naghuhugis krema upang gumaang at umalsa. Isang kapat (¼) na tasa ng asukal ay itatabi para sa puti ng mga itlog. Ang asukal ay unti-unting isinasama habang binabati. Ang binating pula ng itlog ay isasama sa binating mantika at asukal. Salain ang lahat ng tuyong sangkap bago sukatin. Pagsamahing lahat ang tuyong sangkap, harina at pampaalsa. Isama ng salitan ang harina at gatas at batihing mabuti sa loob ng kalahating minuto at isama ang pampaalsa. Batihin ang puti ng itlog hanggang tumigas subali't hindi matutuyo. Isama rito ang itinabing isang kapat na tasang asukal at batihin. Isama ito sa minasang harina. Ihulog sa sisidlan o hurnuhang may pahid na mantika at iluto sa pugon o oven. Ang paraang ito ay matagal gawin subali't higit na pino at malambot ang lutong "cake" o mamon.

2. Paraang Mapin

Pagsamahin ang sinalang na mga sangkap (harina, pampaalsa, asin, asukal) sa isang malaking tasa o mangkok at ang mga basang sangkap (tinunaw na mantika, binating itlog at likido o gatas) sa isa pang lalagyan. Ang likido ay unti-unting isasama sa tuyong sangkap. Haluing mabuti hanggang ang lahat na sangkap ay magsamang mabuti. Iwasan ang paghalo nang labis. Ang paraang ito ay mainam sa simple o payak na mamon. Ang kilabot ng mamon ay magaspang at madaling matuyo.



Mga Kinakailangang Paghahanda sa Pagluluto ng Mamon

1. Gumamit ng tamang sukatan.
2. Basahing mabuti ang tagubilin sa pagluluto at unawain ang bawa't hakbang.
3. Ang mga sangkap ay kailangang mahusay na uri.
4. Ihanda ang mga kagamitan sa pagluluto.
5. Ihanda ang hurnuhan o paglulutuan ng mamon bago timplahan ang mga sangkap.
6. Salaing lahat ng tuyong sangkap bago sukatin.
7. Kailangang pantayin ang pagsukat ng mga sangkap, huwag aapaw sa sukatan.
8. Painitin ang pugon muna upang maging pantay ang init bago simulan ang pagluluto.

Pang-adorno sa Mamon

May dalawang paraan ng paghahanda ng pang-adorno sa mamon, hilaw at luto.

Hilaw na Mantikilyang Makrema na Pang-adorno

- 1/4 tasa ng mantikilya
- 3 kutsarang gatas (ebaporada)
- 2 tasang asukal
- 1/8 kutsaritang asin
- 1 kutsaritang banilya

Ihudhod ang mantikilya sa tabi ng mangkok. Isama ang isang tasang asukal at ipagpatuloy ang paghuhudhod. Isama ang gatas, asin at banilya. Ihalo ang asukal habang ipinagpapatuloy ang paghuhudhod ng mga sangkap.

7 Minutong Pang-adorno (Luto) (para sa dalawang patong na mamon)

- 1 1/2 tasang asukal
- 1 kutsarang arnibal na mais
- 1/4 kutsaritang krema ng "tartar"
- 1/3 tasang tubig
- 2 puti ng itlog (hindi binati)
- 1/8 kutsaritang asin
- 1 kutsaritang banilya

Ilagay lahat sa itaas ng "double boiler" maliban sa banilya at batihin, gamitin ang pambating umiikot.

Ilagay sa ibabaw ng sumusubong tubig. Batihin at iluto ng may pitong minuto.

Alisin sa sumusubong tubig at isama ang banilya. Ipagpatuloy ang pagbati hanggang ito ay tumigas-tigas.

Kukis — "Cookies"

Ang kukis ay binagong hugis ng mamon. Ang dalawang uri nito ay 1) pinagulong at 2) pinatulo.

Ang pinagulong o "rolled cookies" ay binagong paraan sa pagluluto ng mamon na binawasan ang likido kaya tumitigas.

Ang pinatulo o "dropped cookies" ay malambot-lambot kaysa sa unang uri. Ang dami ng harina ay dinagdagan. Ang mga ito ay pinatutulo mula sa kutsara tuloy sa may mantikang hurnuhan. Makapal ito kaysa pinagulong na kukis. Matagal itong iluto kaysa sa unang uri. Ang mga ito ay umaalsa ng dalawang ulit sa dating laki kaya dapat maglaan ng malaking pagitan sa hurnuhan.

"Cake" na Pinya

- 2 puswelong arina
- 2 kutsaritang baking powder
- 6 na kutsarang asukal
- 3/4 na kutsaritang asin
- 1/3 puswelong langis-pamprito
- 1 itlog, binati
- 1/3 puswelong gatas ebaporadang Alpine
- 1 1/2 puswelong dinurog na pinya, pinatigas
- 3 kutsarang arina, sinala
- 3 kutsarang pinalambot na mantikilya
- 1/4 na puswelong asukal na pula

Salaing magkakasama ang unang 4 na sangkap. Isalin sa isang malaking sisidlan. Isama nang sabay ang itlog at gatas. Haluing mabuti. Mantikaan ang isang hulmahang may sukat na 10"x6" at dito isalin ang inihandang masa. Isalin sa ibabaw ang pinatigas na pinya.

Pagsama-samahin ang 3 huling sangkap. Haluin. Ibudbod sa ibabaw ng "cake". Ipasok sa hurnong may init na 400°F at bayaang mula sa 20 hanggang 30 minuto.





IX

MASARAP NA PANGHIMAGAS — SARI-SARING KAKANIN

Bola-bolang Ube

1 kilong ubi
1 1/2 tasang gatas ebaporada
asukal

Pakuluan ang ubi. Palamigin at talupan. Ad-arin o paraanin sa salaang alambre. Haluan ng gatas at asukal. Ilagay sa kawali at haluin ng siyanse. Iwasan ang paninikit sa kawali o pagkasunog. Palamigin at gawing bola-bola na may isang pulgada ang diyametro. Pagulungin sa asukal.

Bibingkang Kamoteng-kahoy

1 tasang nilaga at inad-ad na kamoteng kahoy
1/2 tasang gata ng niyog
1/2 tasang asukal
1 tasang kinudkod na niyog
2 itlog
1 kutsarang mantika
1 kurot na asin

Batihin ang itlog. Lagyan ng asin. Ihalo ang kamoteng-kahoy. Isama ang kalahati ng asukal at gata. Haluing mabuti. Iluto sa hurno. Kapag kalahati na ang pagkakaluto, isama ang niyog at haluing mabuti. Isama ang natira pang

gatas at asukal. Ipagpatuloy ang pagluluto. Kapag namumula-mula na pahiran ng mantika ang ibabaw.

Hinurnong Niyog at Itlog

1 tasang asukal
1 1/2 tasang kinayod na niyog
1 kutsarang vanilla
1/2 tasang tubig
2 puti ng itlog

Paghalu-haluin ang niyog, asukal, "vanilla" at tubig. Lutuin hanggang lumapot. Ihalo nang pabalot ang mga puti ng itlog. Gawing bola-bola o kaya'y ilagay sa "paper cup". Ihurno hanggang pumula.

Puding na may Itlog

1 paketeng Royal Vanilla pudding
2 tasang gatas
2 puti ng itlog
1 kutsaritang vanilla extract

Isalin sa kawali ang laman ng pakete ng gulaman. Unti-unting isalin ang gatas. Haluin nang haluin hanggang kuminis ang gulaman. Isalang sa katamtamang init. Haluin kung nagsisimula nang kumulo ang nakasalang. Palamigin nang bahagya, mga 10 minuto.

Batihin ang mga puti ng itlog. Ihalo nang pabalot sa pinalamig na pudding. Ihalo ang "vanilla extract". Palamigin hanggang mabuo. Kung handa nang ihain, kutsarahin sa maliliit na sisidlan. (para sa 4-6 paghahain).

Bibingkang Malagkit

1 tasang malagkit
1 1/2 tasang asukal
1 niyog
kaunting anis at asin

Kudkurin ang niyog at gatain sa mainit-init na tubig. Kailangang makakuha ng apat na tasang gata. Itabi ang isang tasang gata. Pakuluin sa kaserola ang tatlong tasang gata. Pagsubo, isama ang hinugasang malagkit, asin, anis at asukal. Pakuluin ito hanggang maluto ang malagkit. Kumuha ng hurno at sapinan ng dahong-saging. Isalin dito ang malagkit at ibuhos ang isang tasang gata. Budburan ng asukal ang ibabaw. Ipasok sa pugon. Pagpula ng ibabaw, alisin sa hurno at hiwain ayon sa laking ibig. Ihaing may tsang mainit.

Puding na Mais

5 tasang sariwang mais
6 na tasang gata
3 tasang asukal

Kayurin o yasyasin ng matalas na kutsilyo ang mais na nakakabit sa busal at salain. Sa limang tasang sinalang na mais isama ang gata at asukal. Haluing mabuti. Ilagay sa kaserola at haluin hanggang lumapot. Palamigin sa hulmahan. Lagyan ng latik o sinangag na niyog na may asukal ang ibabaw.

Latik

Magpakulo ng gata sa kawali. Pagkulo ay haluin upang huwag masunog. Biling-bilingin ang latik hanggang mamula. Ilagay sa salaan upang tumulo ang langis.

Bukayong may Langka

1 niyog kinudkod
3 tasang asukal na pula
1 tasang langka hiniwang maliliit

Tunawin ang asukal sa kaunting tubig. Pakuluin at haluin. Kapag malapot na isama ang niyog. Haluin upang huwag manikit. Isama ang langka. Haluing mabuti. Hanguin at palamigin.

Malutong na Bukayo

2 tasang asukal
1/2 tasang arnibal ng mais
1 tasang kinudkod na niyog
2/3 tasang tubig
2 kutsarang mantika
asin

Paghaluin ang asukal, arnibal at tubig. Haluin hanggang sumubo sa atay-atay na apoy. Hayaang lumapot. Isangag ang niyog. Isama ang mantika at asin sa malapot na arnibal. Isama ang niyog dito. Ibuhos sa latang malapad na may mantika at haluin upang pumantay ang kapal ng niyog at arnibal at palamigin.

Turon

6 na saging na saba hinating pahaba
3 lamukot na langka (walang buto at hinating pahaba)
6 na pambalot ng lumpia (hinati sa gitna)
mantika
asukal

Balutin ang saging at langka sa pambalot ng lumpia. Pirituhin. Pagulungin sa asukal. Ihain hanggang lumutong ang balat.

Minasang Kamote at Saging

1 tasang minasang kamote
2 saging na saba, masahin
1 tasang gatas
2 kutsarang asukal
1/2 kutsaritang asin
2 pula ng itlog
3 kutsarang pasas, hiwain nang pino

Paghaluin ang minasang kamote at saging. Isama ang gatas. Haluing mabuti. Ihalo ang asukal, mga pula ng itlog at pasas. Haluing mabuti. Ilipat sa "baking pan" na pinahirang mabuti ng langis. Ihurno sa pugong may 300°F ang init. Patagalin ng 45 minuto o hanggang mabuo ang cake. Hiwa-hiwain nang tulad ng ginagawa sa "pie". (para sa 12 paghahain).



Malagkit at Buko

1 litrong malagkit
1 buko, kayurin
1 tasang pulang asukal

Gilingin nang pino ang malagkit. Tunawin ang asukal sa mga ¼ na tasang tubig. Ihalo ang tubig na may asukal at ang kinayod na buko sa giniling na malagkit. Masahin para mapaghalong mabuti ang asukal at buko. Maghanda ng mga dahong saging. Magbalot ng dalawang kutsara ng inihanda sa dahong saging. Talian ang magkabilang dulo. Isalang. Ihaing mainit.

Kukis na may Mani

2 tasang arina
1/2 tasang mantika
3/4 tasang gatas
1/2 kutsaritang baking powder
4 na tasang mani (sinangag at binayong pino)
1 tasang asukal

Isama ang baking powder sa harina at salain. Haluing mabuti ang asukal at mantika. Haliling ihalo ang harina at gatas. Samahan ng banilya. Ihalo ang mani. Haluing mabuti. Iayos ang mga ito sa hurnong may mantika. Maglagay ng pagitang apat na pulgada. Palaparin ang bawa't kutsarang tumpok ng tinimpla. Tuunan ang likod ng kutsara. Ipasok sa pugon na may init na 350°F sa loob ng 10 minuto.

"Cake" na Pinya

2 puswelong arina
2 kusaritang baking powder
6 na kutsarang asukal
3/4 na kutsaritang asin
1/3 puswelong langis-pamprito
1 itlog, binati
1/3 puswelong gatas ebaporadang Alpine
1 1/2 puswelong dinurog na pinya pinatigas
3 kutsarang arina, sinala
3 kutsarang pinalambot na mantikilya
1/4 na puswelong asukal na pula

Salaing magkakasama ang unang 4 na sangkap. Isalin sa isang malaking sisidlan. Isama nang sabay ang itlog at gatas. Haluing mabuti. Mantikaan ang isang hulmahang may sukat na 10"x6" at dito isalin ang inihandang masa. Isalin sa ibabaw ang pinatigas na pinya.

Pagsama-samahin ang 3 huling sangkap. Haluin. Ibudbod sa ibabaw ng "cake". Ipasok sa hurnong may init na 400°F at bayaang mula sa 20 hanggang 30 minuto.



Tinapay na may Pili

1 tasang pili
1 tasang pasas
1 tasang mantikilya
1 1/4 tasang asukal
6 na itlog
2 tasang arina
2 kutsaritang beking powder
1 kutsarang katas ng limon
2/3 kutsarang balat ng limon

Pukpukin ang pili at banlian ang laman. Alisin ang balot at hiwaing pino. Hatiin ang pasas at itabi.

Haluing mabuti ang mantikilya at asukal hanggang pumino.

Batihing mabuti ang itlog.

Salain ang harina at beking powder.

Haliling ihalo ang harina at itlog sa asukal. Isama ang katas ng limon at balat nitong inad-ad. Budburan ng harina ang pili at pasas.

Ilagay sa isang hurnong may pahid na mantika ang pili, pasas at tinimplang una. Ipasok sa pugon na may init na 325°F sa loob ng isang oras. Palamigin. Hiwain at ihain.

Buko Pastelitos

2 puswelong arina
1/2 puswelong langis-pamprito
4 na kutsarang tubig na malamig
1/2 kutsaritang baking powder
1 kutsaritang asin

Salain ang mga sangkap na tuyo. Ihalo ang langis at hiwa-hiwain ng tinidor. Unti-unting ihalo ang tubig. Ilatag nang manipis sa sangkalan. Hiwain sa maliliit na parisukat.

Ihanda naman ang palaman:

1 puswelong kinudkod na buko
2/3 puswelong asukal
1 kutsarang harina
1/2 puswelong gatas
1 kutsarang mantikilya
1 pula ng itlog

Pagsama-samahin ang buko, asukal at gatas at lutuin hanggang sa lumapot. Haluin habang nakasalang at isama ang pula ng itlog, mantikilya at harina. Haluing mabuti. Bayaang ilang sandali sa kalan at hanguin. Bawa't 2 piraso ng parisukat na masa ay lagyan ng palamang ito at tipisin ang mga gilid. Pahiran ng binating pula ng itlog ang ibabaw at ipasok sa mainit na hurno. Bayaan hanggang sa pumula.

Minatamisang Saging

6 na hinog na saba
katas ng kalamansi
mantika
asukal

Talupan ang saging. Wisikan ang mga ito ng katas ng kalamansi. Pagulungin sa asukal. Pirituhin sa mantika. Ihaing mainit.

Kukis na Niyog

2 puting itlog
1/2 tasang arnibal ng mais
1/2 tasang asukal
4 na tasang kinudkod na niyog
1/2 tasang asukal

Batihing mabuti ang puti ng itlog. Unti-unting ihalo ang asukal. Haluin habang isinasama ang harina, arnibal at niyog. Ilagay sa hurnong may pahid na mantika. Lagyan ng pagitan sa hurno. Ipasok sa pugon na may init na 375°F sa loob ng 12 minuto.

Bukayong Espesyal

1 niyog
1 tasang asukal
4 na itlog
1/2 tasang gatas ebaporada
1 tasang sabaw ng niyog

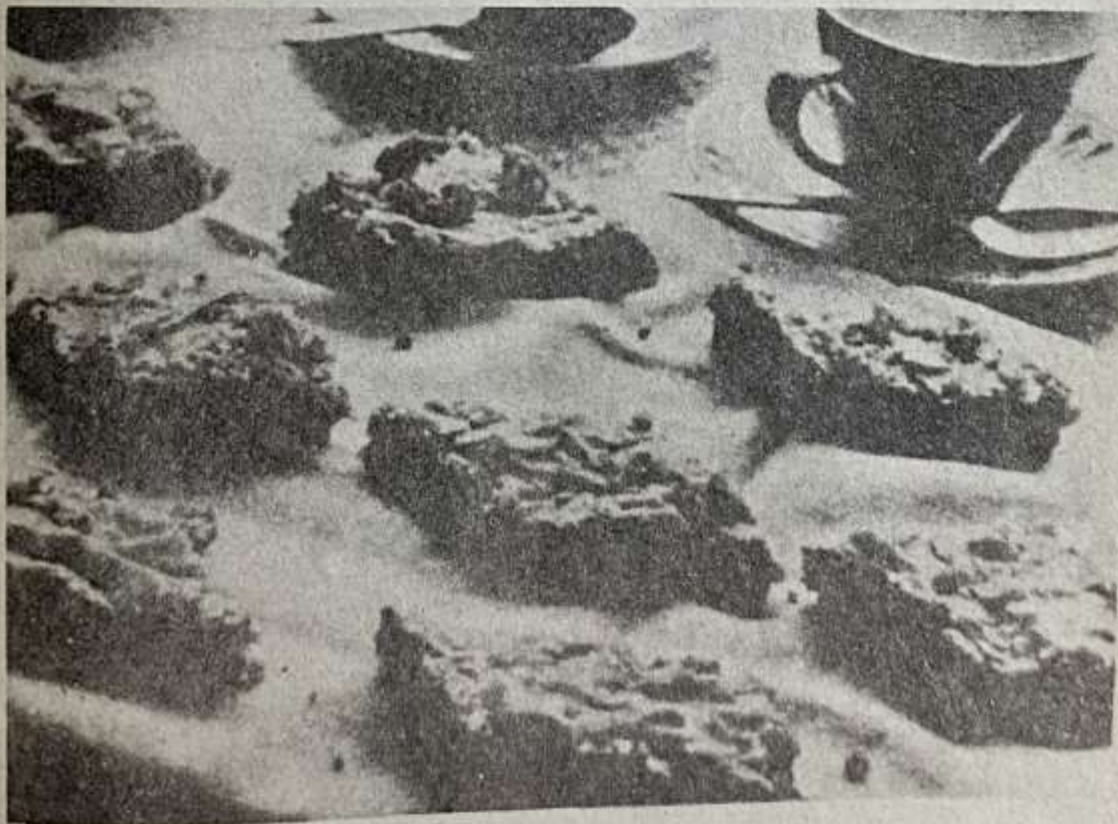
Biyakin ang niyog. Kunin ang sabaw. Alisin ang bao ng niyog at balok nito. Ad-arin ang laman ng niyog.

Haluing mabuti ang itlog, asukal at gatas. Isama ang inad-ad na niyog at sabaw nito. Ibuhos ito sa hurnong may pahid na mantika. Ipasok sa pugong may init na 325°F.

Bibingkang Makapuno

1 tasang gatas
1/2 tasang makapuno
1/2 tasang arina
1 tasang asukal
5 pula ng itlog
1/2 kutsaritang banilya
mantikilyang tinunaw

Paghaluin ang asukal at harina. Isama ang gatas at pula ng itlog na binati. Ihalo ang makapuno at tinunaw na mantikilya. Ibuhos ito sa hurnong may saping dahon ng saging. Ipasok sa pugon. Kapag kalahati na ang pagkaluto pahiran ng mantikilya ang ibabaw at budburan ng asukal.



Kalamay na Pinipig

3 tasang pinipig
1 tasang asukal
2 tasang gata ng niyog
1/2 kutsaritang tinustang anis

Pagsama-samahin sa isang mangkok ang pinipig, gata ng niyog at asukal. Hàyaan ng mga 20 minuto.

Lutuin sa kawali ang pinipig. Kung malaput-lapot na, isama ang tinustang anis. Ipagpatuloy ang pagluluto samantalang hinahalo. Kung malapot at naninikit na sa lutuan, isalin sa bilaong may saping dahong saging o "wax paper". Hiwa-hiwain ayon sa ibig na laki at hugis ng hiwa. Ihaing may kasamang niyog.

Gulamang may Pili

1/2 piraso ng hilaw na gulaman
1 1/2 tasang kumukulong tubig
2 1/2 tasang asukal
2 pula ng itlog
1 1/2 tasang gatas na halos kukulo na
1/2 kutsaritang inad-ad na balat ng limon
1 tasang ginayat na pili

Ibabad ang gulaman sa tubig sa loob ng 20 minuto. Alisin sa tubig na pinagbabaran at ilagay sa tubig na kumukulo. Samahan ng asukal at haluin hanggang matunaw ang gulaman. Alisin sa apoy at salain sa malinis na katsa. Ihalo ang gatas at binating pula ng itlog at balat ng limon sa gulaman. Kapag matigas na, ilagay ang pili sa ibabaw nito.

Malutong na Matamis na Mani

2 librang mani (hilaw at tinalupan)
3 tasang asukal
1 1/3 tasang tubig
1 1/3 tasang arnibal ng mais
1 kutsaritang banilya
1 kutsarang mantika
1/2 kutsaritang asin
1 1/2 kutsaritang soda

Pakuluin ang asukal, arnibal at tubig sa kaserola. Pagkulo ay takpan. Hayaang kumulo sa loob ng 5-10 minuto. Upang malaman kung husto na ang lapot kumuha ng kaunti nito at papatakin sa malamig na tubig. Kung ito ay magiging parang bola, ito ay kainaman nang samahan ng mantikilya at mani at haluin upang di manikit. Dali-daling ihalo ang asin, banilya at soda. Alisin sa apoy, at ibuhos at pakalatin sa malapad na latang pinahiran ng mantika. Kailangang magkaroon ng kapal na ½ dali. Hanggang malambut-lambot pa ay hati-hatiin at ilagay sa garapon. Ilagay sa tuyo nguni't malamig na pook upang lalong lumutong.

Maruya

1 tasang arina
1 kutsaritang baking powder
1 kutsaritang asin
2 itlog

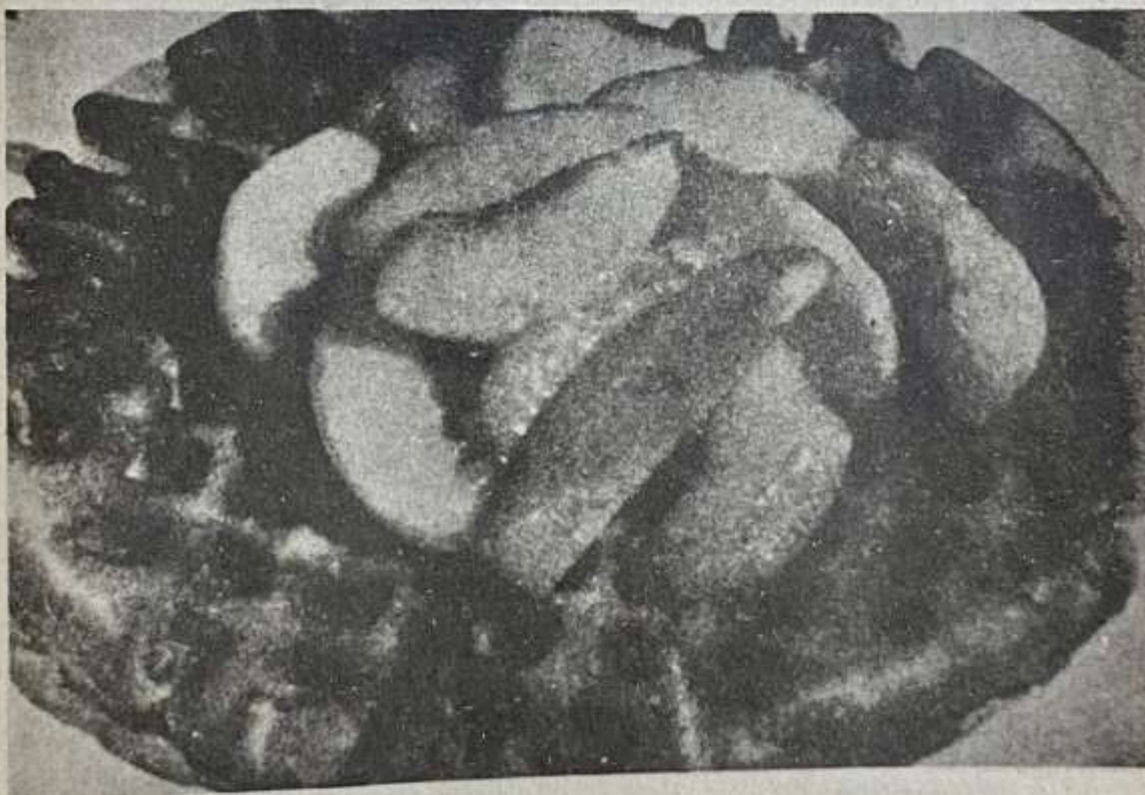
1/2 tasang gatas
1 kutsaritang tinunaw na mantika
saging na saba (hiwain ng pahaba)

Salain sa mangkok ang lahat ng mga tuyong sangkap. Itabi sandali. Pagsamasamahin ang mga itlog, gatas at langis. Ihalo ang mga tuyong sangkap. Batihin hanggang kuminis. Ilubog dito ang mga hiwa ng saging na saba. Ipirito sa mainit na mantika. Patuluin sa humihitit na papel. Igulong sa asukal. Ihain.

Sago at Saging

3/4 tasang sago (luto)
3 saging lakatan
1 tasang asukal
3 puti ng itlog binati
2 kutsarang katas ng kalamansi

Ihalo sa lutong sago ang katas ng kalamansi at asukal. Ibuhos ito sa binating puti ng itlog. Ihalo ang hiniwang maliliit na saging. Palamigin. Ihaing may krema.



Merengue Kisses

1/2 tasang puti ng itlog
1 tasang asukal
1 kutsaritang vanilla
1/8 kutsaritang almond extract
2 kutsarang asukal

Batihing mabuti ang mga puti ng itlog at ihalong unti-unti ang asukal. Isama ang "vanilla" at "almond extract". Gumawa ng mga "kisses" (maliliit na "mounds) sa tulong ng "cake decorator" o "cookie press". Budburan ng asukal ang bawa't "merengue kiss". Ihurno sa pinainit na pugon (300°F ang init) at hanguin kung mapula na, mga 40 minuto. (85 piraso ang lalabasan nito).

Sorbetes sa Reprihedora

1 itlog
asin
1 kutsaritang banilya
2 tasang gatas (pulbos)
1 latang gatas malaki ebaporada
1 tasang asukal

Paghiwalayin ang puti ng itlog. Pagsamahin ang asin at puti ng itlog sa isang mangkok at batihin hanggang maging bula. Ihalo ang asukal sa puti ng itlog. Isama ang pula ng itlog, banilya at 2 tasang gatas. Haluing mabuti. Ilagay ito sa bahaging nabubuo ang yelo sa reprihidora. Ilagay din sa isang lalagyan ang purong gatas ebaporada at ipasok sa gawing pinagbubuuan ng yelo. Kapag kalahating luto na ang gatas kunin at batihin. Isama ito sa unang lalagyan at haluin. Ipasok muli sa reprihidora. Paalaala: Kapag makapal ang krema sa bandang ilalim ng pinaglalagyan ng sorbetes, batihing mabuti upang maging pino ang lutong sorbetes. Pihitin ang kontrol ng reprihidora upang madaling maluto ang sorbetes. Ilagay sa pinakamalamig.

Butse

1 tasang giniling na malagkit
mantika
minatamisang munggo

Ang giniling na malagkit ay balutin sa katsa at patungan ng mabigat sa ibabaw upang maalis ang tubig nito. Maglaga ng munggo at lagyan ng matamis.

Kunin ang malagkit, magpalapad ng isang kutsara nito. Lagyan ng isang kutsarang matamis na munggo sa gitna ng pinalapad na malagkit. Balutin din ang munggo. Tapusin ang pagbabalot at pirituhin sa mantika. Patuluin ang mantika at ihaing mainit-init.

Kukis na may Pasas

1 tasang mantikilya
2/3 tasang asukal
2 itlog binating mabuti
1 1/2 tasang arina
1 kutsaritang banilya
pasas

Haluing mabuti ang mantikilya at asukal. Isama ang itlog, harina at banilya. Isama ang pasas na hinati sa gitna. Ibuhos sa hurnong may pahid na mantika. Ipasok sa pugon.

Biskuwit at Kamote

2 tasang sinalang arina
4 na kutsaritang baking powder
1 kutsaritang asin
3 kutsarang mantika
1 tasang minasang kamote
1/2 tasang gatas o tubig

Salaing magkakasama ang mga tuyong sangkap. Ihalo ang mantika sa mga tuyong sangkap. Ihalo ang kamote. Isunod ang tamang dami ng gatas o tubig para magkadikit-dikit ang mga sangkap. Huwag mamasahin. Ilagay sa tablang binudburan ng arina. Gawing 2 sentimetro ang kapal. Hiwain nang pabilog sa tulong ng "biscuit cutter". Ilagay sa "baking pan" (yari sa lata) at ihurno ng 15-20 minuto sa pugong may katamtamang init.

Yema

4 na tasang gatas Suwisa
10 pula ng itlog
3/4 tasang asukal
1/2 kutsaritang banilya

Pakuluin sa isang tatso ang gatas hanggang lumapot at maging isang tasa na lamang. Isama ang asukal. Huwag titigilan ang paghalo. Hanguin at ihalo ang bahagyang binating pula ng itlog. Isama ang banilya. Ibalik sa apoy hanggang lumapot. Palamigin. Gumawa ng maliliit na bola-bola at pagulungin sa asukal. Balutin ng selopen.

Paunawa: Sa halip na gatas Suwisa maaaring gamitin ay gatas kondensada at samahan ng dinurog na patatas na nilaga.

Piling may Waper

1 librang pili (almond) na inalisan ng balat
1/2 librang asukal
1/4 librang arnibal

Banlian ang pili, alisan ng balok. Isangag at tadtarin. Kung may malaking lusong, dikdikin ang pili na kasama ang asukal. Ilagay sa tatso, isama ang arnibal at pakuluin. Huwag titigilan ang halo hanggang matunaw ang asukal at mamula-mula. Ilagay sa sisidlang waper at ilagay sa hurnong may pahid na mantika at ipasok sa pugon.

Paggawa ng Waper

1/2 tasang arina
2 tasang tubig

Pagsama-samahin ang harina at tubig at masahin. Pagulungan ng "rolling pin". Gawaing kasing nipis ng papel. Ito ang gawing balot ng pili.

Ginatang Saging

1 niyog (kinudkod at ginata)
1 tasang asukal
3 saba hiniwang maninipis
2 kamote (Binalatan at hiniwang pakudradong maliliit)
kapirasong ubi (gayahin ang ginawa sa kamote)
3 kutsarang sagong maliliit

Pigain ang kinudkod na niyog. Salain at itabi ang gata. Lagyan ng dalawang tasang tubig na mainit-init ang kinudkod na niyog. Lamasin at pigain. Salain. Ilagay ang pangalawang gata sa kaserola. Haluin hanggang sumubo. Isama dito ang lahat ng mga sangkap. Bago hanguin isama ang unang gata.

Minatamisang Saging

3 tasang binayong saging na saba
2/3 tasang asukal
1/2 kutsaritang asin
1/2 tasang katas ng pinya
1 kutsarang katas ng limon
puti ng itlog binating mabuti

Pagsama-samahin ang saging, asukal, asin, katas ng pinya at limon. Isama ang puti ng itlog. Ilagay sa hulmahang maliliit at palamigin sa reprihidora.

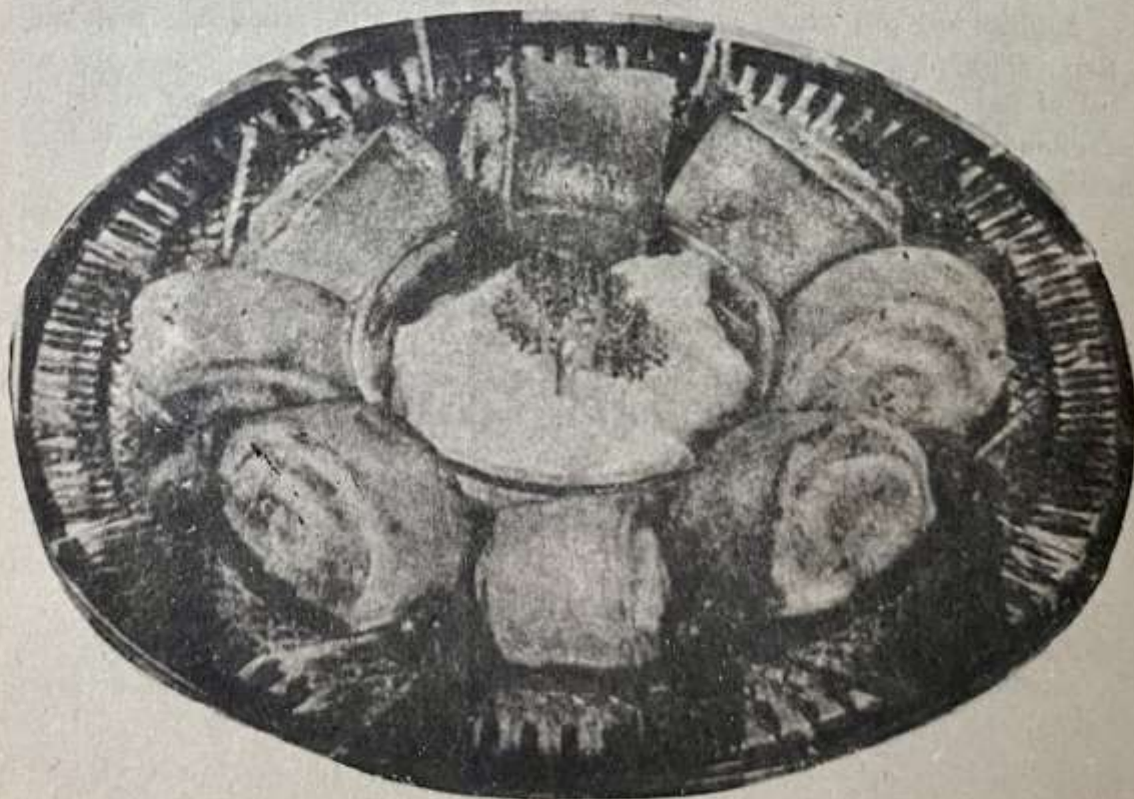
Matamis na Kamote

1 kilong kamote
1 latang malapot na gatas
3 kutsarang margarina o mantikilya
1/2 tasang pulang asukal
2 itlog
vanilla

Ilaga ang mga kamote. Masahing mabuti. Itabi sandali.

Batihin ang mga itlog. Ihalo ang gatas.

Tunawin ang mantikilya. Ihalo ang asukal. Haluing tuluyan saka isama ang itlog at ang kasamang sangkap. Ipagpatuloy ang paghalo ng minasang kamote. Haluing mabuti hanggang maging parang kola. Ilagay sa pinggan. Budburan ng tinadtad na tinustang mani o pili. Ihain.



Masapodrida

2/3 tasang kinudkod na niyog
1/4 tasang asukal
1/2 tasang arina
1/8 kutsaritang asin
1 pula ng itlog
1/4 tasang margarina

Salain ang harina at asin. Isama ang niyog. Haluing mabuti at isamang unti-unti ang tinunaw na margarina. Batihin ang pula ng itlog at isama ang asukal. Isama ito sa harina. Masahin. Ilatag ng may kapal na ¼ pulgada. Hiwain sa piraso o hugis na ibig ninyo. Ang bawa't piraso ay pahiran ng pula ng itlog at budburan ng asukal. Ilagay sa hurno at ipasok sa pugon.

Pilipit

2 tasang arina
1/4 kutsaritang baking powder
1 itlog
1/2 tasang gatas
1/2 kutsaritang asin

Pagsama-samahin ang harina, baking powder at asin. Salain. Batihin ang itlog at isama ang gatas. Isama ang sinalang sangkap. Masahing mabuti. Gumawa ng mahahabang masa at putul-putulin. Ihulog sa kumukulong mantika. Patuluin ang mantika. Buhusan ng malapot na arnibal at palamigin nang hiwa-hiwalay.

Haleyang Ubi

1 1/2 kilong ubi
1 latang gatas na malapot
1 latang gatas ebaporada (malaki)
1/2 tasang asukal
1/2 tasang inad-ad na keso
1/2 librang mantikilya
1 kutsaritang banilya

Ilaga ang ubi hanggang lumambot. Balatan at paraanin sa salaang alambre. Pagsama-samahin ang ubi, asukal, gatas at keso. Ilagay sa kawali at haluin upang di manikit. Kapag tumitigas na isama ang mantikilya at banilya. Palamigin.

Pahiran ng mantikilya ang bandehado. Ilagay ang ubi at pahiran ng mantikilya ang gilid ng ubi. Hagurin ito ng likod ng kutsarang may mantikilya upang kuminis ang gilid ng ubi.

Ginatang Munggo

1/2 tasang munggo
2 niyog kinudkod
1 tasang malagkit
asukal

Pigain ang kinudkod na niyog. Itabi ang unang gata. Samahan ng anim na tasang mainit-init na tubig ang kinayod na niyog at muling pigain. Salain at ilagay sa kaserola.

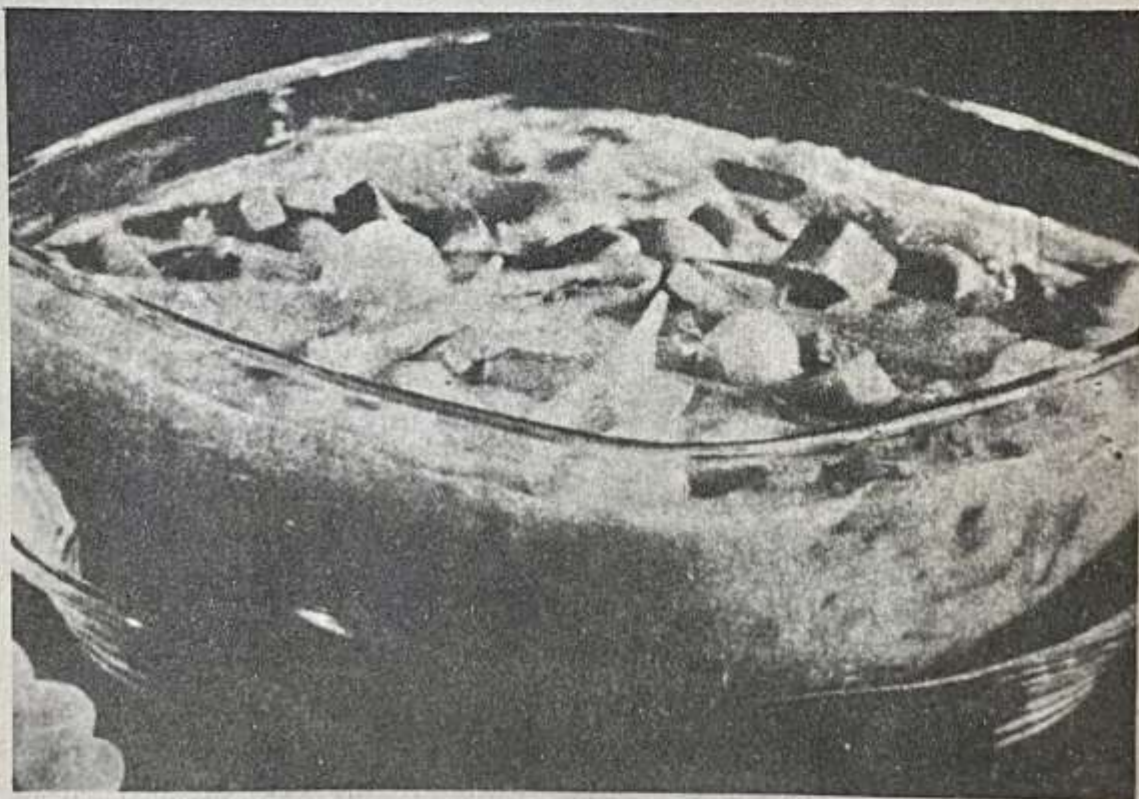
Magsangag ng munggo. Isalin sa bilao at pagulungan ng bote upang mabiyak ang munggo. Tahipan upang maalis ang balat ng munggo. Isalang ang kaserolang may gata at pakuluin sa atay-atay na apoy at haluin upang di-mamuo ang gata. Pagsubo isama ang munggo at hinugasang malagkit. Hayaang kumulo hanggang bumusa ang malagkit. Timplahan ng asukal. Pasubuhin at alisin sa apoy. Bago kanin buhusan ng kakang gata ang ibabaw ng ginatan.

Pastilyas na Langka

2 tasang asukal

1 tasang tinadtad na langka

Paghaluin ang asukal at langka. Pakuluin hanggang sa maaari nang gawing bilug-bilog ang niluto. Batihin nang bahagya saka isalin sa tablang pinahiran ng mantikilya. Ikalat nang manipis. Palamigin. Hiwa-hiwain saka ibalot sa "wax paper".



Ginatang Mais

1 tasang niyasyas na mais na sariwa

2 tasang malagkit

asukal

2 niyog kinudkod

Pigain ang kinudkod na niyog at itabi ang unang gata. Samahan ng 1 tasang mainit-init na tubig ang kinayod na niyog. Lamasin. Pigain at salain. Ila-

gay ang gata sa kaserola. Pasubuhin sa atay-atay na apoy. Haluin upang di mamuo ang gata. Pagsubo ng gata isama ang mais na hiniwang maninipis o niyas-yas. Isama ang malagkit. Pagbusa ng malagkit, isama ang asukal at unang gata. Pasubuhin at alisin sa apoy.

Letse Plan

10 pula ng itlog ng manok
1 latang gatas ebaporada (malaki)
1 latang gatas na malapot (malaki)
1 1/2 tasang asukal
1 kutsarang ginayat na balat ng dayap

Tunawin ang asukal sa gatas na malabnaw o ebaporada. Ihalo ang pula ng itlog sa gatas na malapot. Haluin hindi babatihin. Pagsamahing lahat at isama ang balat ng dayap. Ilagay sa liyanerang may arnibal o asukal. Pasingawan sa kawali o iluto sa pugon.

Puti ng Itlog na may Kape

10 puti ng itlog
1 latang gatas ebaporada
1 1/2 tasang asukal
1 kutsarang kape

Batihin ang puti ng itlog. Ihalo ang asukal at gatas. Tunawin sa tubig na mainit ang kape at isama. Ilagay ito sa liyanerang may arnibal at ipasok sa pugon o pasingawan.



Budin

2 tasang arina
3 kutsaritang asin
4 na kutsaritang beking poder
4 na kutsaritang nutmeg
1 librang pasas
1/2 librang dalandan ginayat
4 na mansanas binalatan at tinadtad
2 tasang malambot na tinapay hindi siksik (dinurog)
2 tasang gatas
8 itlog
1 tasang brandy

Salain ang harina, asin at beking poder. Isama ang mga prutas. Ibabad ang tinapay sa gatas ng 10 minuto. Batihin ang itlog at asukal. Isama dito ang tinapay, prutas at harina. Haluin. Isalin sa hulmahang may pahid na mantika at takpan. Pasingawan ng apat na oras. Palamigin at isalin sa bandehado at buhusan ng arnibal.

Arnibal ng Budin

1 tasang mantikilya
1/8 kutsaritang asin
1 tasang asukal
1/2 kutsaritang katas ng limon
1/2 kutsaritang banilya

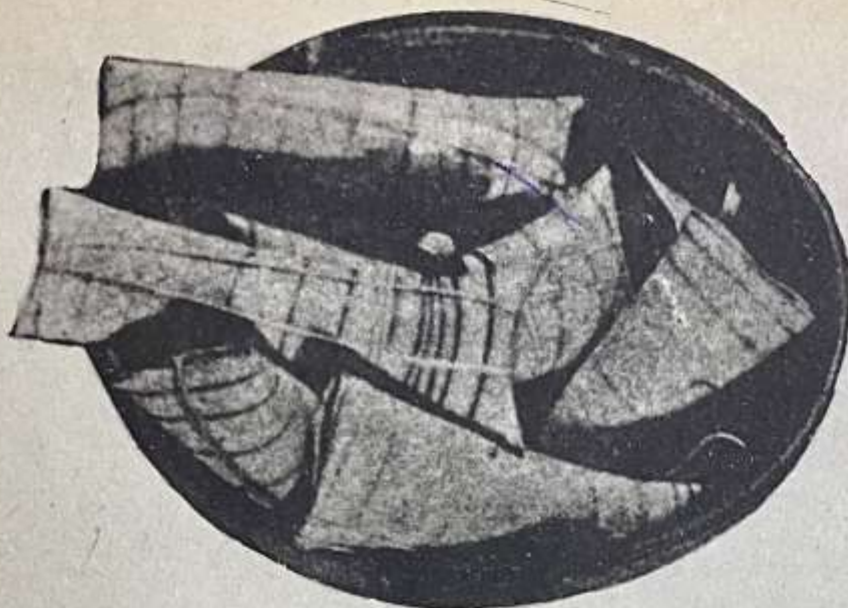
Tunawin ang asukal at mantikilya. Haluing mabuti. Pagkulo, isama ang asin at banilya. Palamigin at ibuhos sa budin.

Ginatang Bilubilo o Haluhalo

2 tasang giniling na malagkit
2 niyog kinudkod
1 tasang langka hiniwa
1 tasang ubi
1 tasang gabi
asukal
1 tasang kamote
1 tasang saging
1 tasang sago

Ibabad ang malagkit at gilingin. Ilagay sa katsa at patungan ng almires upang maalis ang tubig. Masahin at gumawa ng maliit na bola-bola na may isang sentimetro ang diyametro.

Pigain ang kinayod na niyog at salain. Itabi ang unang gata. Lagyan ng 6 na tasang mainit-init na tubig ang kinudkod na niyog at muling lamasin. Piga-in at salain. Ilagay sa kaserola ang gata at haluin hanggang sumubo. Isama ang malagkit na ginawang bola-bola. Haluin hanggang lumutang ang mga ito. Isa-ma ang ubi at gabi (hiniwang pakudrado). Ihalo ang kamote at saging. Haluin. Paglambot ng gabi ay isama ang langka at asukal. Isama ang sago. Hanguin sa apoy at isama ang unang gata.



Suman

1 salop na malagkit **2 kutsarang lihiya**

Hugasan ang malagkit. Alisin ang tubig. Ihalo ang lihiya.

Iinit ang dahon ng saging at punasan. Hiwain ng may 5 pulgada ang lapad. Balutin sa dalawang putol na dahon ang 2 kutsarang malagkit. (kabiyak ng suman) Talian ng pisi ang dalawang kabiyak na suman. Ilagay sa palayok at lagyan ng pantay na tubig. Pakuluin at ihain. Upang makatiyak na luto na, magbukas ng suman. Palamigin. Balatan at lagyan ng sawsawang asukal at niyog.

Palitaw o Dila-dila

1/2 salop na malagkit
niyog
mani
asukal

Magbabad ng hinugasang malagkit magdamag. Gilingin. Ilagay sa katsa at patungan ng mabigat upang maalis ang tubig. Masahin at gumawa ng parang dila. Tuunan ng daliri ang gitna ng minasa o hinulma.

Magpasubo ng tubig. Ihulog dito ang hinulmang malagkit. Paglutang nito ihulog sa palangganang may malamig na tubig. Palitan ang tubig sa palanggana kapag mainit na. Ihaing may sawsawang dinurog na mani, asukal o panutsa at kinayod na niyog.

Antala

2 tasang malagkit
4 na tasang gata
1 tasang asukal

Hugasan ang malagkit. Isabaw ang gata. Ihalo ang asukal. Sapinan ng dahon ng saging (butuan o saba) ang puwit ng palayok. Ilagay dito ang malagkit, asukal at gata. Pakuluin at ininin. (katulad ng ginawa sa pagsasaing).

Kalamay na Ubi

1 kilong ubi (nilaga, binalatan at inad-ad)
1 salop na pinipig
1/2 salop na asukal
2 niyog na ginata

Gatain ang niyog sa 6 na tasa. Ilagay sa kawali, haluin at pakuluin. Isama ang pinipig. Haluin at pasubuhin. Isama ang ubi at asukal. Haluin hanggang kumunat. Palamigin at hanguin sa bilaong may saping dahon ng saging na pinahiran ng langis. Palamutian ng latik.

Tinustang niyog

1/2 tasang kinayod na niyog (pigain ang gata)
1/4 na tasang asukal

Paghaluin sa kawali ang kinayod na niyog at asukal. Tustahin. Haluin nang haluin hanggang pumula at maging malutong. Ihaing kasama ng kalamay na pinipig.

Meringue

6 na puti ng itlog
12 kutsarang asukal
cream of tartar

Batihing mabuti ang mga puti ng itlog. Ihalo ang kaunting *cream of tartar*. Isamang unti-unti ang asukal. Batihin nang batihin. Isama ang natitira pang asukal. Ipagpatuloy ang pagbabati hanggang matunaw ang asukal. Gamitin ayon sa hinihingi ng resipi.

MGA MAKABAGONG KAKANIN

Guyabano punch

1 tasang katas ng guyabano
1/2 tasang katas ng kalamansi
3/4 na tasang asukal
3 tasang tubig
ilang patak ng food coloring, kung ibig

Masahing mabuti ang laman ng guyabano. Para sa bawa't tasang katas ng guyabano, gumamit ng binabanggit na mga sangkap bilang katapat. Ihaing may mga tipak ng yelo para maiwasan ang paghahalo ng tubig. (para sa 8 pagha-hain).

Banana-butter cake

2 tasang arina
2/3 tasang mantika
3/4 na tasang saging, masahin
1 kutsarang baking powder
1/2 kutsaritang asin
1 tasang gatas na ebaporada
1 tasang asukal
2 itlog

Masahing mabuti ang saging. Ihalo ang mga 1/4 na tasang gatas para maiwasan ang pangingitim ng saging. Itabi sandali.

Salain at sukatin ang arina. Ihalo ang *baking powder* at asin. Salaing muli ng 2 ulit. Sukatin ang asukal. Itabi sandali.

Gawing krema ang mantika, sa loob ng 2 minuto saka isama ang 2/3 tasang asukal. Isama ang mga pulà ng itlog. Ipagpatuloy ang paghahalo para maging kremang-krema. Isama nang halinhinan ang arina at likidong mga sang-kap. Ihalong una ang arina at ito rin ang ihalong huli sa dalawa. Isama ang minasang saging.

Batihin ang mga puti ng itlog. Ihalo ang natitira pang asukal. Batihing mabuti. Ihalo nang pabalot ang mga puti ng itlog sa unang pinagsama-samang mga sangkap. Ilagay sa *pan* na may saping *wax paper*. Ihurno sa pugong may 250°F ang init sa loob ng 35—40 minuto. (para sa 16 na paghahain).



Baked Alaska

3 bricks (kudradong) Magnolia Ice Cream
1 sponge cake
meringue

Iayos ang cake sa tablang may saping *wax paper*. Iayos nang lapit-lapit sa ibabaw ng *cake* ang mga kudrado ng sorbetes. Takpang mabuti ng *meringue* ang ibabaw. Papulahin sa pugong may 450°F ang init. Patagalin ng 3–5 minuto ang paghuhurno. Ihain agad.



Sponge cake

6 na pula ng itlog
6 na puti ng itlog
1 tasang asukal
1 tasang arina
3 kutsarang likido (2 kutsarang tubig at 1 kutsarang flavoring extract)
cream of tartar
1/4 na kutsaritang asin

Salain ng tatlong ulit ang arina. Ihalo ang asin. Salaing muli (ikaapat na ulit). Sukatin ang asukal at ihanda ang likido. Ihiwalay ang mga puti ng itlog sa pula. Itabi sandali. Batihin nang bahagya ang mga pula ng itlog. Isalin ang likido at asukal' (magkahalinhinan). Batihing mabuti hanggang maging kulay lemon. Ihalo nang pabalot ang arina. Itabi sandali.

Batihing mabuti ang mga puti ng itlog. Ihalo nang pabalot sa unang pinag-nagsama-samang mga sangkap. Ihurno sa pugong may 350°F ang init. Patagalin ng 20–25 minuto ang paghuhurno.

Native turnover medley cake

PANG-IBABAW

1/2 tasang kinayod na niyog
1/2 tasang margarina
2/3 tasang pulang asukal
1/4 na tasang binayo at tinustang linga

PARA SA CAKE

1 1/2 tasang sinalang arina
2 kutsaritang baking powder
1/4 na kutsaritang asin
1/3 tasang margarina
1 tasang asukal
2 itlog, huwag babatihin
1/2 tasang gatas na ebaporada, haluan ng tubig
1 kutsaritang vanilla

Ilagay ang kinayod na niyog sa *pan* (8x8x2). Tustahin hanggang pumula (sa mahinang apoy lamang ito isalang). Halu-haluin ng tinidor ang niyog samantalang nakasalang.

Ihalo ang margarina. Tunawin. Paghaluin ang asukal at linga. Ikalat nang pantay sa ibabaw ng niyog. Itabi sandali.

Salain nang tatlong ulit ang arina, *baking powder* at asin.

Gawing krema ang margarina. Ihalong unti-unti ang asukal. Haluin nang haluin. Isamang isa-isa ang itlog. Batihin pagkakahalo ng bawa't isa. Isama ang mga tuyong sangkap nang halinhinan ang gatas at *vanilla.* Haluing mabuti. Isalin sa ibabaw ng niyog na nasa pan. Ihurno sa pinainit na pugon (350°F ang init) at patagalin ng 45 minuto ang paghuhurno. Baligtarin ang pan. Palamigin.

Raisin ice cream mold

1/2 tasang pasas
3/4 na tasang asukal
1/2 kutsaritang vanilla
1/2 tasang tinunaw na tsokolate
3 pula ng itlog
1 pint na sorbetes

Lutuin ang tsokolate sa ibabaw ng magkapatong na lutuan. Isama ang asukal. Haluing mabuti. Ipagpatuloy ang pagluluto hanggang matunaw ang asukal. Isama ang *vanilla* at pasas. Ihalo sa krema ang mga sangkap. Isalin sa hulmahang may sorbetes sa gitna. Hayaang mabuo (sa *freezer* o hanggang maaari nang ihain. Gayakan ng cherries at pasas.

Chocolate frosting

2 tasang krema
2 kudradong tsokolate, tunawin
2 latang malapot na gatas

Tunawin ang tsokolate (*unsweetened*) sa ibabaw ng magkapatong na lutuan. Isama ang 2 latang malapot na gatas sa tsokolate. Haluin nang haluin hanggang kuminis ang nakasalang at maaari nang maipahid nang pantay sa *cake.*

Peanut raisin bread

1 1/2 tasang buttermilk
1/4 na tasang asukal
2 kutsaritang asin
1/4 na tasang mantikilya o margarina
1/2 tasang mainit-init na tubig
1 tasang mani
1 tasang pasas, walang buto
2 kutsaritang asukal
10 kutsaritang fast-rising Fleischmann's Active dry yeast
2 itlog, binating mabuti
5 1/2 tasang sinalang arina

Painitin ang buttermilk. Alisin ang taba. Ihalo ang 1/4 na tasang asukal, asin at margarina. Palamigin hanggang maging mainit-init.

Samantala, sukatin ang mainit-init na tubig. Ilagay sa malaking mangkok. Ihalo ang 2 kutsaritang asukal. Budburan ng *yeast.* Hayaan ng 10 minuto saka haluing mabuti.

Ihalo ang mainit-init na gatas. Isunod ang mga itlog at ang 3 tasang arina. Batihin hanggang kuminis. Isama ang mani at pasas. Haluing mabuti. Samahan pa ng arina para makagawa ng malambot na masa (mga $2^1/_2$ tasang arina). Ilipat sa tablang binudburan ng arina. Masahin hanggang kuminis at maging parang goma ang masa. Ilagay sa mangkok na pinahiran ng mantika. Takpan. Hayaang umalsa sa mainit-init na lugar, sa hindi nahahanginang lugar. Pagkaraan ng mga 1 1/4 na oras o kung doble na ang laki, digpiin ang masa. Hatiin sa dalawang parte. Hubugin para maging mahabang tinapay. Ilagay sa pan (tig-isang sisidlang may laking 9x5") na pinahiran ng mantika. Sipilyuhin ng langis ang ibabaw. Takpan. Hayaang umalsang muli, mga 45 minuto.

Ihurno sa pinainit na pugong (375°F ang init) at pagkaraan ng 40–45 minuto o kung luto na, hanguin.



Dulce dela reina

5 egg whites
5 egg yolks
2 small (1.5-ounce) packs ng California seedless raisins
1 cup refined sugar
5 cups evaporated milk
2 tbsps. dried fruits
1/4 cup nuts
1 teaspoon vanilla
1/4 tsp. cream of tartar

Pakuluin ang gatas sa mahinang gatong hanggang mangalahati. Lagyan ng kaunting asukal para magkalasa.

Batihing mabuti ang egg yolks at idagdag ang gatas nang unti-unti until it reaches paste consistency. Budburan ang mixture ng California Raisins, dried fruits and nuts.

Batihin naman ang egg whites with cream of tartar. Idagdag ang 1 cup sugar. Beat until foamy. Ilagay ang mixture sa isang pyrex dish then pour over the egg white mixture. I-bake sa isang moderate oven until light brown. Chill before serving. Palamutian ng cherries.

Holiday cookies

3/4 na tasang pulot
3/4 na tasang asukal
3/4 na tasang mantikilya
1 itlog
2 tasang sinalang arina
1 kutsaritang asin
1 kutsaritang cinnamon
1/2 kutsaritang soda
2 tasang hilaw na rolled oats
1 tasang pasas

Gawing krema ang pulot, asukal, mantikilya at itlog. Salaing magkakasama ang arina, asin, *cinnamon* at *soda*. Ihalo sa *krema*. Isama rin ang *rolled oats* at pasas. Papatakin ito nang kutsa-kutsarita sa *cookie sheet* na pinahiran ng mantika. Ihurno sa pugong may katamtamang init. Pagkaraan ng 12 hanggang 14 na minuto o kung mapula na, hanguin. Palamigin. (4 na dosena ang lalabsan nito).

Raisin brunch pancake

1/2 tasang pasas (California)
1/2 kutsaritang cinnamon
2 kutsarang asukal
2 itlog
3/4 na tasang buttermilk
1/2 kutsaritang soda
3/4 na tasang sinalang arina
1/2 kutsaritang baking powder
1/2 kutsaritang asin
1 1/2 tasang tinunaw na mantikilya
butter cream raisin syrup

Ilagay sa mainit na tubig ang pasas para mamaga. Pagkaraan ng 5 minuto, patuluin. Patuyuin sa papel na humihitit. Ihalo ang *cinnamon* na may halong 1 kutsarang asukal.

Ihiwalay ang mga puti ng itlog sa pula. Batihing mabuti ang mga puti ng itlog. Ihalo ang 1 kutsarang asukal at batihing muli. Batihin din ang mga pula ng itlog hanggang maging krema. Ihalo ang *buttermilk* at *soda*. Isama ang arinang sinalang kasama ang *baking powder* at asin. Ihalo ang mantikilya. Ihalo nang pabalot ang mga puti ng itlog at pasas na balot ng *cinnamon*. Ihurno sa griller na pinahiran ng kaunting mantika. Biluhin at panatilihing m a i n i t samantalang nasa parilya ng pugon. Huwag pagpapatung-patungin. Ihaing may kasamang *butter cream raisin syrup*.

Rodeo doughnuts

1/4 na tasang mainit-init na tubig
1/4 na tasang asukal
1 kutsaritang asin
1/4 na tasang mantikilya
5 kutsaritang active dry yeast
3/4 na tasang mainit-init na tubig
1 itlog
3 1/2 tasang sinalang arina

Tunawin ang yeast (lebadura) sa mainit-init na tubig. Ihalo ang gatas, asukal, asin, itlog, mantikilya at kalahati ng arina. Haluin sa tulong ng kutsara. Hintaying maging makinis. Isama a n g natira pang arina. Haluin ng kamay. Ilipat sa tabla. Masahin (mga 5 minuto) hanggang maging makinis at maging parang goma. Bilugin sa mangkok na pinahiran ng mantika. Baligtarin ang masa. Takpan ng basa-basang damit. Hayaang umalsa, mga 1½ oras. Gawing 1/3 pulgada ang kapal ng masa. Hiwain ng *doughnut cutter* (3") na binudburan ng arina. Hayaang umalsa ang masa hanggang maging magaang, mga 30—45 minuto. Hayaang walang takip para maging matigas ang panlabas na parte ng masa. Ihulog sa mainit na mainit na mantika ang doughnut. Papulahin saka hanguin at patuluin ang mantika sa papel na humihitit. Ihaing mainit.

Eggnog cake

1 3/4 na tasang sinalang arina
1 tasang asukal
2 kutsaritang baking powder
1/2 kutsaritang nutmeg
1/2 tasang mantikilya
3/4 na tasang gatas
3 itlog
1/2 kutsaritang asin
1/2 kutsaritang vanilla

Painitin muna ang pugon sa 350°F ang init. Pahiran ng mantika ang dalawang cake pan na may 8 pulgadang laki.

Salain sa mangkok ang asukal, arina, *baking powder,* asin at *nutmeg*. Ihalo ang mantikilya at gatas. Batihin sa loob ng 1 minuto sa *electric mixer* at 300 istrok kung kamay ang gagamitin.

Ihalo ang dalawang buong itlog, 1 puti ng itlog at *vanilla*. Batihing muli sa loob ng 1 minuto o ng 300 istrok. Isalin sa mga inihandang pan. Ihurno ng 25-30 minuto o hanggang maluto. Alisin sa pan. Palamigin sa parilya. Lagyan ng *lemon frosting*.

Cherry macaroon parfaits

1 paketeng (3 onsa) Royal Cherry Gelatin
1 tasang kumukulong tubig
1 tasang malamig na tubig
1 tasang heavy cream, batihin
1 tasang macaroons, durugin
1/2 tasang milk chocolate candy bars, durugin
6 na kudradong milk chocolate candy bar

Tunawin sa kumukulong tubig ang gulaman. Ihalo ang malamig na tubig. Isalin sa kudradong cake pan (9 pulgada). Palamigin hanggang mabuo.

Bago ihain, paghalu-haluin ang binating krema, macaroons, dinurog na tso–kolateng kendi. Kudra–kudraduhin ang gulaman. Kutsarahin ang kalahati nito sa 6 na *parfait glasses*. Lagyan ng kalahating binating krema at mga kasamang sangkap. Ulitin ang ganitong paghahanda hanggang maubos ang gulaman at krema. Gayakan ng isang kudradong tsokolate ang ibabaw ng bawa't baso. (para sa 6 na paghahain).



Bacon muffins

1 7/8 tasang arina
3 kutsaritang baking powder
1 kutsaritang asin
5 kutsarang nilutong bacon
2 kutsarang asukal
1 tasang gatas
4 na kutsarang bacon fat
2 itlog, batihin nang bahagya

Ipirito ang *bacon*. Patuluin ang mantika. Pagsama-samahin ang mga tu–yong sangkap. Salain. Isama ang gatas at mantika ng *bacon* sa mga itlog. Pag-katapos ay isama sa arina. Ihalo ang nilutong *bacon*. Haluin hanggang sa ma-basa ang arina. Kutsarahin ito sa *muffin pan* (3/4 lamang ng sisidlan) na pi-nahiran ng mantikilya.

Ihurno sa pugong may 400°F ang init. Pagkaraan ng 30-35 minuto o ma–higit pa, hanguin. (para sa 12 muffin).

Cream raisin — syrup

1/2 tasang pasas
2 kutsarang mantikilya
1 1/2 kutsaritang cornstarch
1/4 na tasang asukal
1/4 na tasang dark corn syrup
whipping cream

Pagsama-samahin ang pasas, mantikilya, *cornstarch*, asukal. *corn syrup* at *whipping cream*. Isalang sa mahinang apoy sa loob ng 3-4 na minuto. (3/4 na tasa ang lalabsan nito). Ihaing kasabay ng *raisin brunch pancake*.

Pili brownies

3 kutsarang margarina
1/2 tasang peanut butter
1 tasang asukal
1 buong itlog
1 tasang arina
2 kutsaritang baking powder
1/2 kutsaritang baking soda
1/4 na tasang gatas na ebaporada (haluan ng tubig)
2 tasang pili tadtarin nang pino

Gawing krema ang margarina at peanut butter. I h a l o ang asukal nang unti-unti lamang. Ipagpatuloy ang paghahalo hanggang maging kremang–krema. Ihalo ang itlog. Haluing mabuti.

Salaing magkakasama ang arina, *baking powder* at *baking soda*. Isama nang halinhinan ang gatas at mga tuyong sangkap sa unang pinaghalu-halong mga sangkap. Ihalo nang pabalot ang *pili*. Ilagay sa *cookie press* o kaya'y papatakin nang kutsa-kutsarita sa *cookie sheet* (huwag papahiran ng mantika). Ihurno sa pugong may 350°F ang init at patagalin ng 11 minuto ang paghuhurno. (3 dosenang *pili brownie* ang lalabsan nito).





X

MGA PAG-IIMBAK O PRESERVES

Ang Pagtitinggal ng Pagkain (Preserves)

Tayo ay nakatutulong ng malaki sa ating bayan kung ating matitinggal ang pagkaing labis sa ating tahanan sa sumusunod na kadahilanan.

1) Ang pagtitinggal ng pagkain ay mapagbubuti ang pangkalahatang kalusugan ng mga mamamayan sa pamamagitan ng pagtutustos ng iba't ibang pagkain sa hustong pangangailangan lamang.
2) Maiiwasan ang pagtatapon o pag-aaksaya ng mga pagkaing madaling masira o mabulok.
3) Makatutulong din ito sa pagpapababa ng halaga ng pagkain.
4) Ito ay isang mahusay na paraan ng paglilibang.
5) Mababawasan ang dolyar na ginagamit natin sa pamimili ng iba't ibang pagkain galing sa ibang bansa.

Mga Paraan ng Pagtitinggal o Pag-iimbak ng Pagkain

1) Pagpapatuyo

Inaalis natin ang tubig na laman ng pagkain at sa ganitong paraan ay maiiwasan ang pagkasira o pagkabulok nito.

Mga ginagamit natin sa paraang ito:

a) init ng araw
b) init na likha ng elektrisidad o pugon
k) hangin-pagpapatuyo sa pamamagitan ng bentilador.

2) Pagtatapa o Pagpapausok

Ang paraang ito ay ginagamit sa isda at karne. Ang bagay na ititinggal ay aasinan muna bago pauusukan. Ang usok ay nagpapahinto ng paglaki ng mga kurobyo. Itong paraang ito ay tinutulungan din ng pagpapatuyo.

3) Pag-aasin

Ang asin ay nagpapabawas ng laman tubig ng pagkain.

4) Pag-aatsara

5) Pagmamatamis

6) Pagsasalata

Mga Pamamaraan ng Pagsasagarapon

1. Pagsisilid ng pagkaing hindi luto sa garapon. Ito ay binubuhusan ng mainit na arnibal. Tinatakipan ng bahagya at pakukuluan kasama ang garapon at hihigpitan ang takip pagkatapos pakuluan.

2. Paglulutong walang takip. Iniluluto ang mga sangkap sa walang takip na lutuan at isisilid sa pinakuluang garapon at tatakpan nang mahigpit.

3. Ang walang-hanging pamamaraan. Huhugasan ang mga pagkaing igagarapon at babanlian at ilulubog sa malamig na tubig. Iluluto at isisilid sa tanging garapong hindi pinapasok ng hangin.

Ang paraang karaniwan nang ginagamit ay ang paraang pagsisilid na hindi na niluluto sapagka't ito ay totoong magaang na gawin. Madali lamang ang pagsisilid ng pagkain sa paraang ito upang lumabas na kaakit-akit sapagka't ang pagsisilid ay ginagawa bago pa man lutuin o pakuluan ang pagkain. Ang sumusunod na paggamit ay ang paraang pagsisilid na mainit pa na siyang paglulutong walang takip. Sa paraang ito, ang pagsisilid ay ginagawa samantalang ang pagkain ay mainit pa, at sa isang matuling pamamaraan na anupa't kaunting panahon lamang ang kailangan sa pag-aayos nito. Ang mga kilala sa pamaraan ng pagtitinggal ay nagkakaisa sa paniniwalang ang mga prutas at ilan sa mga gulay ay tinataglay ang kanilang linamnam kung ginagamit ang paraang pagsisilid na hindi niluluto.

Mga kagamitan sa pagsasagarapon:

1. panalop
2. sandok na mahaba ang tangkay o hawakan
3. palanggana
4. pakuluan
5. mga garapon
6. imbudo
7. kalan
8. basahan
9. mesa
10. asukal

Iwasan lamang ang paggamit ng bakal o latang lalagyan sapagka't ang mga ito'y nadadaig ng asidong taglay ng mga gulay at prutas.

Mga katangian ng garapong gagamitin:

1. hindi madaling mabasag
2. may hustong sukat tulad ng isang galon, isang pinta, atbp.
3. maluwag ang bukasan o bibig
4. may takip na kristal
5. may goma sa gilid ng sarahan

Paghahanda sa Pagsasagarapon

1. Tiyaking malinis ang mga kagamitang gagamitin
2. Salatin ang leeg ng garapon kung may nasalat na matalas ay kailangang pakinisin muna.
3. Tingnan kung lapat ang mga takip ng garapon.
4. Huwag gagamit ng may lamat na garapon.
5. Linising mabuti ang mga garapong gagamitin.

Ang hindi ikinapagtatagumpay sa pagsasagarapon ay sanhi ng paggamit ng di-mabuting uri ng goma na inilalagay sa takip. Ang goma ay kailangang nahahatak at hindi maganit.

Mga Prutas — Kailangang maging maingat sa pagpili ng mga prutas na isasagarapon. Ang labis o sobrang hinog ay di dapat gamitin. Hugasang mabuti ang mga prutas na pinili. Kung maaari ay magkakasinglaki, magkakulay at magkasabay ang gulang.

Pagbabanli—

Ilan sa mga prutas subali't marami sa mga gulay ay madaling talupan o balatan pagkatapos na ito ay mabanlian. Sa pagbabanli, ilubog ang prutas o gulay sa kumukulong tubig sa loob ng ilang minuto at pagkatapos ay ilubog ang mga ito sa malamig na tubig. Ang paraang ito ay nagpapaluwag sa balat kaya madaling talupan.

Pagtatalop — gumamit ng matalas na kutsilyo. Pagkatalop ng gulay o prutas, ilubog kaagad sa tubig na malamig na may asin upang di mabago ang kulay.

Arnibal —

Ang timpla ng arníbal ay inaayon sa asidong sangkap ng prutas.

Ang matamis na prutas ay nangangailangan ng malabnaw na arnibal at malapot sa maasim na prutas.

Ang arnibal ay niluluto sa pamamagitan ng pagpapakulo ng tubig at pagsasama ng asukal. Hahaluin hanggang matunaw ang asukal. Pakukuluin at sasalain.

Narito ang apat na uri ng arnibal na ginagamit sa pagsasagarapon:

1. Malabnaw - 1 tasang asukal at 4 na tasang tubig
2. Kainaman - 1 tasang asukal at 2 tasang tubig
3. Malapot - 1 tasang asukal at isang tasang tubig
4. Napakalapot - 2 tasang asukal at 1 tasang tubig

Ang Paraang Pagsisilid na Hindi Luto

Ang paraan ng pagsasagarapon ay ang tinatawag na pagsisilid na hindi luto o ang pagtutubog sa mainit na tubig. Ang mga garapon, mga takip at mga goma ay hinuhugasan at pinakukuluan sa tubig. Ihahanda ang mga prutas ayon sa pamamaraan at isisilid sa mga garapon. Ang mga goma at mga takip ay inilalagay sa mga garapon. Ang mga takip ay hinihigpitan at niluluwagan ng bahagya. Ang mga garapon ay inilalagay sa loob ng isang lutuang may mainit na tubig.

Ang pakuluang ito, na isang tatso, o isang "wash boiler" ay dapat na husto ang laki upang maglaman ng ilang garapon. Ito ay dapat na malalim upang kung paiibabaw ang tubig sa garapon may isa o dalawang pulgada pa ang taas mula sa ibabaw ng mga ito. Ang mga garapon ay hindi dapat isalansan na lamang mula sa puwit ng pakuluan; isang pangkatang na kahoy na may isang pulgada ang taas ang siyang dapat na umalalay sa mga garapon.

Kung ang mga garapong may laman ay nailagay na sa pakuluan at nakalubog na sa tubig, ay umpisahan nang painitin ang tubig hanggang sa kumulo. Tingnan ang prutas at taningan ang panahon nito sa pagkulo. Maaaring kailanganin ring magdagdag ng tubig sa panahong ito upang maingatang palagiang nakalubog sa tubig ang mga garapon.

Kung humangga na sa taning na panahon, ay maingat na ilipat ang mga garapon mula sa kumukulong tubig sa mesa. Higpitan ang mga takip nito. Pabayaan itong lumamig. Kapag malamig na, punasan ang mga garapon. Kapag may bula sa loob ng garapon, ay nangangahulugang hindi tama ang pagtatakip nito at dahil dito'y muling ibabalik ang garapon sa mainit na tubig upang ulitin ang pamamaraan.

Mga Baytang ng Pagsasagarapon

1. Ihanda ang prutas, piliin, hugasan, banlian, talupan at hiwain kung kailangan.
2. Isilid sa garapon ang prutas.
3. Ibuhos ang mainit na arnibal.
4. Ilagay ang mga takip at huwag gasinong higpitan. Ilagay ang garapon sa pakuluang may mainit na tubig.
5. Pakuluin: taningan ang pagkulo.
6. Alisin sa pakuluan.
7. Takpang mahigpit.

8. Itiwarik ang mga garapon at palamigin.
9. Punasan ang garapon at lagyan ng pangalan.
10. Itabi sa isang malamig, madilim, at tuyong lugar.

Paghiwa–hiwain ang mga prutas kung ito ay totoong malalaki, at di magkasiya sa mga garapon. At pagkatapos ay isilid sa hanggang leeg ng garapon o kaya 6 na sentimetro mula sa takip nito. Ayusin ang mga goma sa gilid ng garapon at pagkatapos ay buhusan ng mainit na arnibal hanggang sa ang lahat ng mga pagitan ay madaluyan nito at dagdagan pa hanggang sa ang garapon ay mapuno. Takpan nang di-gasinong mahigpit, at ilagay sa pakuluan.

Higpitan na ito nang tuluyan at ititiwarik upang matiyak ang pagkakapakulo rito, at hahayaang lumamig, at pagkatapos ay lilinisin, at didikitan ng pangalan. Ang mga garapon ay iingatan sa isang malamig, tuyo, at madilim na lugar. Kung minsa'y nasisira ng liwanag ang dating kulay ng prutas. Kung ang mga garapon ay pakukuluan sa isang lalagyan ay dapat munang lagyan ng pangkatang ang puwitan nito at sapat na tubig na may 2.5 sentimetro ang taas mula sa garapon. Ang pakuluan ay maaari na ngayong takpang mahigpit, o lalung maigi ay isa munang katsa ang ilatag sa ibabaw nito bago ilagay ang takip upang maiwasan ang pagsingaw nito.

Talaan ng Tagal ng Pagpapakulo ng Prutas Para sa mga Garapong may Sukat na Isang Kaapat na Bahagi ng Galon

Mga Prutas	*Kumukulong Tubig (minuto)*
Balimbing, buo	30
Balimbing, hinati	25
Rimas	35
Tsiko, buo	30
Tsiko, hinati	25
Bayabas	30
Guyabano	35
Lansones	25
Mabulo	25
Makopa	35
Manggang buo	35
Manggang hiniwa	25
Langka	30
Papaya	25
Pinya	40
Santol, buo	35
Santol, pinag-apat	30
Siniguwelas	35
Singkamas	30

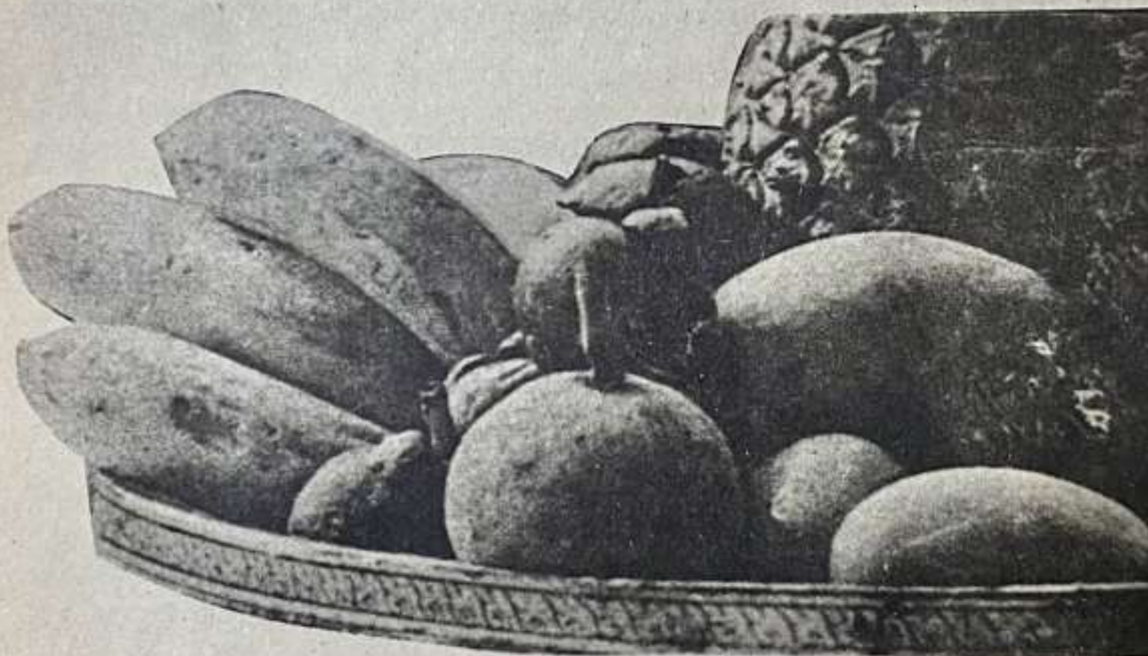
Bayabas

Banlian ang mga hinog na bayabas sa loob nang 2 minuto; talupang mani-pis; kung buo itong igagarapon ay tusuk-tusukin muna; ilagay sa malamig na tubig itong tinalupan at tinusuk-tusok na bayabas. Alisin sa tubig at isilid sa mga garapon at buhusan ng arnibal na malapot, pakuluan.

Kung ang bayabas ay nais na igarapong hiwa-hiwa ay banlian ito sa loob nang 2 minuto; talupan; paghati-hatiin; alisin ang mga buto; isilid sa mga gara-pon at ibuhos ang arnibal na malapot, pakuluan hanggang 30 minuto.

Rimas

Banlian sa loob ng 5 minuto; talupan ang hinog na rimas sa pamamagitan ng kutsilyo at pagputul-putuling maliliit ayon sa nais; hugasan; alisin ang tubig. Pakuluang dahan-dahan sa arnibal na malapot sa isang bukas na lalagyan sa loob ng 15 minuto; alisin ito sa arnibal at isilid ang mga pinakuluang mga piraso sa mga garapon. Idagdag ang arnibal na malapot at pakuluan sa loob ng 35 minuto.



Mangga

Ang husto sa kahinugan lamang ang gamitin, huwag ang sagad na sa pagka-hinog; ihiwalay ang buto sa pamamagitan ng isang matalas na kutsilyo; kunin ang laman sa pamamagitan ng isang kutsarang pilak, na pinakaiingatang maging magkakasinlaki ang mga piraso nito; isilid sa mga garapon o lata; ibuhos ang mainit na arnibal na kainaman ang lapot hanggang sa mapuno; pawalan ang hangin kapag may mga bula sa pamamagitan ng pagpapasok ng kutsilyo sa buong paligid nito. Ang mga takip ay bahagya lamang ang dapat na maging higpit muna; at pakuluan. Alisin ang mga garapon mula sa pakuluan at higpitan agad; itiwarik ang mga garapon at pagkatapos ay palamigin. Huwag ilalantad

ang mga garapon sa hanginan at baka ito magkalamat. Pag lumamig na ay punasan ang labas ng garapon sa pamamagitan ng isang basahang basa, at pagkatapos ay punasan ng basahang tuyo; lagyan ng pangalan, at itabi sa isang tuyo, malamig at madilim na lugar.

Kung igagarapong buo ang mangga, ay talupan muna ito at isilid sa mga lalagyan; buhusan ng mainit na arnibal na kainaman ang lapot at pakuluin. Pakuluin sa loob ng 35 minuto.

Kung totoong matamis ang mangga, ang isang tasang matamis na laman sa bawa't tatlong tasang tubig ang gamitin.

Pinya

Banlian sa loob ng apat na minuto; talupang may 3 sentimetro ang kapal; ukitin ang mga mata sa pamamagitan ng isang matalas na kutsilyo; hiwaing pakudrado o ano mang ayos na gustuhin, at ingatan upang magkapare-pareho ang mga ito. Hugasang mainam sa malamig na tubig. Isilid sa mga garapon o lata at buhusan ng arnibal na malapot; pakuluan sa loob ng 40 minuto.

Langka

Buksan ang langka at paghiwa-hiwalayin ang liha; alisan ng buto ang bawa't liha. Isilid ang mga liha sa garapon at ibuhos ang arnibal na kainaman ang lapot. Pakuluan sa loob ng 30 minuto.

Mabolo

Piliin at banlian sa loob ng 2 minuto; talupan; pagputul-putulin sa ika-apat na bahagi; alisin ang mga buto. Isilid sa mga garapon at ibuhos ang arnibal na malapot. Pakuluan sa loob ng 25 minuto.

Ipagpatuloy nang tulad sa mangga.

Balimbing

Tusuk-tusukin at pakuluan ng ilang minuto sa isang sisidlang tanso. Alisan ng tubig at pagkatapos ay pakuluan sa arnibal na kainaman ang lapot. Pakuluan hanggang maging berdeng muli. Pagkatapos nito ay isilid ang balimbing sa mga garapon at ibuhos ang arnibal na malapot. Pakuluin hanggang 30 minuto. Tingnan ang mangga para sa karagdagan pang pamaraan.

Makopa

Piliin yaong mga hinog lamang. Hugasang maigi sa tubig at banlian sa loob ng 2 minuto. Isilid sa mga garapon. Ibuhos ang mainit na arnibal na malapot. Pakuluan sa loob ng 35 minuto. Tingnan ang mangga para sa iba pang pamaraan.

Papaya

Ang karaniwang mga pangalan nito ay kapaya, papuyas, tapayas. Talupan ang hinog na papaya at hugasan sa malamig na tubig; buksan ito at alisin ang

mga buto nito sa isang kutsara. Pagputul-putuling maliliit ayon sa nais. Isilid sa mga garapon at ibuhos ang arnibal na kainaman ang lapot. Pakuluan sa loob ng 25 minuto.

Guyabano

Alisan ng balat ang magulang lamang; yaong mga kayang mabuksan ng kamay; buksan ang guyabano at ihiwalay ang maputing laman. Isilid sa mga garapon at ibuhos ang arnibal na malapot; pakuluan sa loob ng 35 minuto.

Lansones

Ang karaniwang mga pangalan nito ay bulahan, buan, kalibongan at lansones. Talupan ang lansones at paghiwa-hiwalayin ang mga liha. Ilagay sa tubig na may asin (5 porsiyento) upang huwag mamula; alisan ng buto ang bawa't liha at hugasang maigi hanggang sa maalis ang alat ng asin. Isilid sa mga garapon at ibuhos ang arnibal na kainaman ang lapot. Pakuluan sa loob ng 25 minuto.

Ang lansones sa garapon ay nagiging mapula-pula rin sa kinalaunan. Ang pag-iiba ng kulay na ito ay bahagyang malulunasan kung gagamit ng kinulayang mga garapon o kaya'y itatabi ito sa madilim na lugar.

Santol

Pakuluan nang 3 minuto, sa pamamagitan ng isang matalas na kutsilyo ay talupan ito nang manipis. Kung ang mga santol ay igagarapon nang buo, ay pagtusuk-tusukin ito at ibabad nang buo magdamag sa hugas bigas. Hugasang mabuti upang maaalis dito ang nadikit na latak ng hugas. Pakuluan sa sapat na tubig sa loob ng 2 minuto. Pigain ang bawa't isa upang maalis ang tubig. Isilid sa kinulayang mga garapon. Buhusan ng arnibal na malapot at takpang maluwag muna at pakuluan sa loob ng 35 minuto. Tingnan ang mangga para sa iba pang pamaraan.

Kung ang mga santol ay igagarapon na walang buto ay banlian ito sa loob ng 3 minuto; talupan; papag-apatin ito; ihiwalay ang buto. Ibabad nang magdamag sa hugas-bigas; pakuluan ng 1 minuto sa tubig; alisan ng tubig at isilid sa mga kinulayang garapon. Punuin ang garapon ng mainit at malapot na arnibal. Pakuluin sa loob ng 30 minuto. Ang mga kinulayang garapon ay madalas na ginagamit kaysa sa mga karaniwang garapon sapagka't ang santol ay napamumula kapag walang kulay ang garapon.

Kasoy

Gamitin lamang yaong magugulang nguni't hindi hinog na mga bunga; alisan ng tangkay; hugasan; banlian sa loob lamang ng 3 minuto. Isilid sa mga garapon at ibuhos ang mainit at malapot na arnibal. Pakuluan sa loob ng 25 minuto.

Siniguwelas

Piliin lamang yaong magugulang nguni't hindi hinog na mga bunga. Alisan ng mga tangkay; hugasan; banlian sa loob nang 2 minuto. Isilid sa mga garapon at ibuhos ang arnibal na malapot. Pakuluin sa loob ng 35 minuto.

Gabi at Ubi

Isisin muna at pagkatapos ay pakuluan sa kaunting tubig hanggang sa maluto. Talupan at pagputul-putuling maliliit nguni't magkakasinlaki. Isilid sa mga garapon at buhusan ng arnibal na malapot. Pakuluan sa loob ng 40 minuto.

Saging na Saba

Gamitin lamang yaong mga hinog. Pakuluan sa loob ng 10 minuto. Talupan at isilid sa mga garapon; ibuhos ang arnibal na malapot. Pakuluan sa loob ng 35 minuto.

Tsiko

Piliin lamang ang mga hinog, upang gamitin. Banlian sa loob ng 2 minuto; talupan at hati-hatiin ang mga ito. Ihiwalay ang mga buto. Pakuluan sa loob ng 4 na minuto. Alisin sa pakuluan at ilagay sa malamig na tubig. Isilid sa mga garapon at ibuhos ang arnibal na kainaman ang lapot. Pakuluan sa loob ng 30 minuto.

Kung ang mga tsiko ay nais igarapong buo ay banlian ito; talupan at pakuluan sa loob ng 5 minuto. Hugasan sa tubig at patuyuin. Isilid sa mga garapon at ibuhos ang arnibal na kainaman ang lapot. Pakuluin sa loob ng 25 minuto.

Pagluluto ng Haleya

Ang haleya ay nagagawa sa pamamagitan ng pagpapakulo ng walang takip at sa paraang niluluto (hot-pack). Ang pagtitinggal ng pagkain sa ganitong paraan ay kailangang ihanda sa wastong paraan at pagkatapos ay iniluluto sa walang takip na lutuan o tatso. Hinuhugasang mabuti ang garapon, takip at goma at pakukuluan sa loob ng 3-5 minuto. Inaalis ang garapcn sa mainit na tubig at lalagyan ng mainit na nilutong ilalaman at pagkatapos ay tatakpan nang mahigpit at palalamigin.

Ang hinog na bunga ay tatalupan at duduruging pinong-pino. Sasamahan ng asukal o arnibal na malapot. Isasalin ito sa mga pinakuluang garapon habang sumusubo pa at tatakpang mahigpit.

Haleyang Mangga

Talupan ang hinog na mangga. Alisin ang buto at durugin. Sasamahan ng 6 na tasang asukal. Pakuluin. Haluin hanggang lumapot. Habang kumukulo, isalin sa pinakuluang garapon at takpan nang mahigpit.

Haleyang Pinya

Balatan at alisin ang mga mata. Tadtarin at pakuluan sa kaunting tubig upang lumapot. Ang 10 tasang lamang pino ng pinya ay haluan ng 7½ tasang asukal. Pakuluin. Haluin hanggang lumapot. Isalin kaagad sa garapong pinakuluan at takpan nang mahigpit.

Haleyang Langka

Kunin ang mga lamukot ng langka at tadtaring pino. Sa bawa't isang tasang lamang pino ay tumbasan ng ¾ tasang asukal. Pakuluin hanggang lumapot. Isalin sa garapong pinakuluan at takpang mahigpit.

Haleyang Sampalok

Balatan ang hinog na sampalok at ibabad sa tubig magdamag. Alisin sa tubig at ilagay sa sinamay at pigain. Sa bawa't isang tasang laman ng sampalok samahan ng isang tasang asukal. Pakuluin hanggang sa lumapot. Isalin sa garapong pinakuluan at takpan nang mahigpit.

Haleyang Bayabas

Balatan ang hinog na bayabas at durugin. Sa bawa't isang tasang laman ay samahan ng ¾ tasang asukal. Pakuluin hanggang lumapot. Isalin sa pinakuluang garapon at takpan nang mahippit.

Haleyang Saba

Ilaga ang hinog na saba. Balatan at tadtaring pino. Sa bawa't isang tasang laman ay haluan ng ¾ tasang asukal. Pakuluin hanggang lumapot. Isalin sa garapong pinakuluan at takpan nang mahigpit.

Haleyang Papaya

Talupan ang hinog na papaya. Hugasan, biyakin at alisin ang buto. Durugin. Sa 10 tasang pinong lamang papaya ay samahan ng 7½ tasang asukal. Pakuluin hanggang lumapot.

Haleyang Lansones

Talupan at alisin ang buto. Tadtarin ang laman. Sa bawa't isang tasang laman, samahan ng ¾ tasang asukal. Pakuluan hanggang lumapot.

Haleyang Guyabano

Talupan o balatan at alisin ang buto. Gilingin ang laman sa gilingan ng karne. Ang isang tasang laman nito ay tumbasan ng isa ring tasang asukal. Pakuluan hanggang lumapot.

Haleyang Papaya't Dalandan

Talupan ang papaya, hugasan, biyakin at alisin ang buto. Tadtarin ang laman ng papaya at pakuluan. Sa bawa't isang tasang papaya samahan ng isang tasang katas ng dalandan o dalanghita, isang kutsaritang tinadtad na balat ng dalandan at ¾ tasang asukal. Pakuluan hanggang lumapot.

Haleyang Papaya't Guyabano

Sa bawa't isang tasang laman ng papaya isama ang isang tasang giniling na laman ng guyabano at 1½ tasang asukal.

Haleyang Papaya't Sampalok

Sa bawa't isang tasang laman ng papaya haluan ng ½ tasang laman ng sampalok na sinala at 1½ tasang asukal.

Haleyang Papaya't Pinya

Haluan ang isang tasang papayang dinurog ng isang tasang tinadtad na pinya at 1½ tasang asukal. Pakuluin hanggang lumapot.

Haleyang Tsiko

Balatan, alisin ang buto at durugin ang hinog na tsiko. Sa bawa't isang tasang laman nito'y samahan ng ¾ tasang asukal. Pakuluin hanggang lumapot.

Haleyang Langka at Dalandan

Sa bawa't isang tasang tinadtad na laman ng langka ay haluan ng isang tasang katas ng dalandan, isang kutsarang tinadtad na balat ng dalandan at 1¼ tasang asukal. Pakuluin hanggang lumapot.

Pag-iimbak Ng Pagkain

Karamihan sa mga pilipino, ay mahilig sa mga iniimbak na pagkaing de lata na nanggagaling sa ibang bansa, gaya halimbawa ng peras, ubas, letsiyas, asparagus at iba pa. Ang mga ito'y siyang madalas hanap-hanapin ng mga tao, kahit na ito'y may kamahalan. Ang de-latang salmon at sardinas, ay siyang gi-nagamit sa lahat ng lugal, lalung-lalo na roon sa m g a bayang ang dating ng mga isda ay hindi nakasasapit. Ang pagpapasok sa kapuluan ng mga inimbak na pagkain ay pinaggugugulan nang malaki. Ito'y nagkakahalaga ng libu-libong piso.

Ang mga prutas, gulay, isda at iba pang mga sariwang pagkain ay marami sa Pilipinas. Halos karamihan nito ay nasasayang lamang. Sa mga bukid ay nagtambak ang mga ito upang masira lamang. Sa ibang lugal, dahil sa kaku-langan ng mga sasakyan ay naiiwan na lamang at hindi na nagagalaw yaong mga prutas na hindi naipagbibili.

Ang bawa't uri ng prutas at gulay ay may kanikanyang panahon. A n g pangyayaring karamihan sa atin ay hindi maalam ng mga tuntunin sa pag-iim-bak ay nasisira nga ang mga pagkaing dapat sanang makabawas sa ating bini-bili sa ibang bansa. Ang pagiimbak ng mga pagkaing tumutubo dito sa atin, ay maituturing nang isang paglilingkod ito ng kababaihang Pilipina sa bayan. Upang lalo tayong masiyahan ay basahin natin ang nakasulat sa ibaba, ukol sa buting ibibigay sa atin ng pag-iimbak ng sariling pagkain.

Pag-iimbak at Konserbasyon

1. Ang pataniman dito sa Pilipinas ay magiging masigla, sapagka't mara-ming mga puno ng prutas ang maitatanim.

2. Magkakaroon ng mahalagang gawain ang mga taong walang mapagpa-lipasan ng oras.

3. Ito'y malaking tulong sa kalusugan ng mga tao, sa pamamagitan ng pag-kakaroon ng sari-sari at timbang na pagkain.

4. Mapuputol ang pagtatapon ng mga labis na pagkain sa pamamagitan ng pag-iimbak para sa araw ng bukas.

5. Ito'y makatutulong sa mga ina, sa pagtatayo ng lalong maligaya at ma-inam na tahanan.

6. Magiging dahil ng pagbaba ng halaga.

7. Magkakaroon ng pagkakataon ang mga tao sa isang lugal na mag-ipon ng sobrang produkto at pagkatapos ay ipadala naman sa ibang lugal na nagi-gipit.

8. Makikilala ang Pilipinas sa ibang bansa sa pamamagitan ng pagpapadala ng mga sariwang prutas sa Silangan.

9. Magkakaroon ng pagbabawas ng mga pagkaing nagbubuhat sa ibang bansa.

10. Ang Pilipinas ay lalong maituturing na malaya, na di gaya ngayon na ang kalahati halos ng pagkain sa Pilipinas ay iniaasa pa sa ibang bansa.

Sa pamamagitan ng karanasan ay napag-alaman na ang ano mang produkto, kung hindi pag-iingatan, sa pagtagal ay nabubulok at nasisira hanggang ito'y manauli sa lupa. Ang tubig ang siyang malabis na nakatutulong sa pagsira ng pagkain. Kaya, ang dapat gawin ng sino man ay alisin ang tubig na siyang katulong ng mga maliliit na hayop sa pagsira sa pagkain.

Pagpapatuyo (drying)

Ang pagpapatuyo ay isa sa mahalagang tulong na magagawa sa bagay na ito. Ito'y madaling gawin at maaaring gawin sa iba't ibang pagkain. Ang mahalaga rito'y ang pag-aalis ng tubig na labis sa isang pagkain. Pagkatapos na gawin ito ay saka naman imbakin ng maingat, upang hindi makahigop ng tubig.

Sa pamamagitan ng araw, ang mga pagkaing kadalasan ay hiwa na ay ilagay sa isang maliit na bandeha na karaniwang ginagamit, at ibilad sa araw upang matuyo.

Sa pamamagitan naman ng artipisyal na pampainit, ang pagkain ay pinatutuyo sa mainit na singaw na nanggagaling sa hurno o sa sadyang ginawang pampatuyo.

Sa pamamagitan naman ng artipisyal na hangin, ang pagkain ay pinatutuyo ng isang bentilador o pamaypay na ginagamitan ng alkohol o gas. Ito'y tumatagal ng dalawampu at apat na oras at kaunting oras naman sa pagpapatuyo ng mga gulay na hindi nasaganaan sa tubig. Ang mga pagkaing pinatuyo sa pamamagitan ng pagpaypay ay painitan muna sa isang hurno ng ilang minuto bago imbakin.

Pagpapausok (smoking)

Ito'y kadalasang ginagamit sa pag-iimbak ng isda at karne. Ang pagkain ay aasinan muna at pagkatapos ay saka pauusukan. Ang usok na ito ang siyang pumipigil sa maliliit na hayop upang dumami, na katulong ang pagpapatuyo na sa sandaling ginaganap ang pagpapausok ay kasabay na nagaganap din naman ang bagay na ito.

Pag-aasin — Ito'y isa na sa kilala at siyang ginagamit dito sa Pilipinas. Ito'y ginagamit sa mga gulay, gayon din sa mga karne. Kapag ang asin ay inilagay sa isang pagkain, ang lamang-tubig sa pagkain ay maaalis at ang asin ay manunuot sa mga himaymay, na siyang pumipigil sa pagkasira at siya pang nagpapatibay.

Dalawang uri ang pag-aasin. Ang isa ay yaong tinatawag na tuyong pag-aasin, na ang pagkain ay ihahalo sa asin upang ang karamihan sa tubig ay maalis at pagkatapos ay tuyuin. Ang isa pa ay yaong "brining" na tinatawag, na ang pagkain ay nakaipon sa isang lalagyan na may kasamang tubig na may halong asin. Ito'y tatagal hangga't hindi pa ginagamit ang pagkain.

May isa pang halimbawa na natutukoy din sa pag-aasin. Ito'y nababagay sa mga pagkaing walang gasinong lasa. Gaya halimbawa ng "pickles", ito'y nakaimbak na kasama ng asin at iba pang panghalo. Sa gayon, ang pagkain ay tumatagal at bukod doon ay nagkakaroon pa ng lasa.



BEST SELLING COOKBOOKS

1. MASASARAP NA LUTO NATIN
2. ANG SARAP NG LUTO NI NANAY
3. MGA LUTO NI TIA LUMEN
4. MGA LUTONG FILIPINO
5. WOMEN'S HOME COOKBOOK
6. COOKBOOK NG MGA PUTAHE AT KAKANING PILIPINO
7. MOTHER'S TASTY RECIPES
8. DELICIOUS DESSERTS, SWEETS, PASTRIES, PIES COOKBOOK
9. TASTY CHINESE DISHES
10. EVERYDAY COOKBOOK



MARREN PUBLISHING HOUSE, INC.

Ground Floor, Marren Bldg.
1157 Quezon Ave., Quezon City
Tel. Nos. 372-89-40 to 41
415-31-16 to 17

Printed by

PHILIPPINE GRAPHIC ARTS, INC.
163 Tandang Sora St., Caloocan City



ISBN 9-71-686091-9